



食育だより



令和5年3月1日発行 No.13
ひたちなか市立勝田第二中学校
＜毎月19日は食育の日＞

1年間のまとめの時期になりました。今の学級で過ごす最後の月です。皆さんはこの1年間、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか？今までの食生活を振り返り、新年度に向けて準備をしましょう。



～1年間の食生活を振り返ってみよう！～

- | | | | |
|------------------------|----|---|-----|
| ① 朝食は毎日きちんと食べた | はい | ・ | いいえ |
| ② 好き嫌いせずに食べるように努力した | はい | ・ | いいえ |
| ③ バランスの良い食事を食べることができた | はい | ・ | いいえ |
| ④ よくかんで食べるように心がけた | はい | ・ | いいえ |
| ⑤ 食事の前はきちんと手を洗っている | はい | ・ | いいえ |
| ⑥ 食事のマナーを守ることができた | はい | ・ | いいえ |
| ⑦ 協力して給食の準備や片づけができた | はい | ・ | いいえ |
| ⑧ みんなで仲良く、楽しく食べることができた | はい | ・ | いいえ |
| ⑨ 味わって食べることができた | はい | ・ | いいえ |
| ⑩ 感謝の気持ちをもって食事ができた | はい | ・ | いいえ |



「はい」はいくつありましたか？

- ① 朝食は体にスイッチを入れる役割があります。成長期に必要な栄養素をしっかりとるためにも欠かせません。食べない日がある人は、就寝時間や起床時間などの生活リズムも見直してみましょう。
- ②③ 成長期に必要な栄養素をとるために大切なことです。
- ④ よくかんで食べると、体に良いことがたくさんあります。かむことを意識して食べましょう。
- ⑤ 食事前の手洗いは、食中毒や感染症予防のために重要です。石けんをつけてよく洗いましょう。
- ⑥ みんなが気持ちよく食事をするためにマナーは大切です。今のうちに身に付けておきましょう。
- ⑦ 協力して素早く準備できると、食事の時間がしっかり確保できますね。
- ⑧ 楽しい雰囲気だと、おいしく感じられるし、栄養の吸収も良くなるといわれています。
- ⑨ だしのうま味や食材のおいしさがわかりましたか？食事に集中すると、味がよくわかります。
- ⑩ 食事ができるまでには、たくさんの人が関わっています。

「いいえ」があった人は、自分の食生活を見直し、4月からは一歩成長した姿で食生活を送れるようにしましょう。

今年度の給食は3月23日で終了です。今年度も大変お世話になりました。

給食室では、食品や調理過程の安全・衛生に注意を払い、子ども達の喜ぶ顔を思い浮かべながら、学校に来る楽しみの一つになるような、おいしい給食を提供できるよう努めてまいりました。

子ども達からの「おいしかったです」という声や、空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びが励みになっています。

来年度は給食室改修工事のため、給食センターからの給食提供になります。来年度も学校給食の運営に、ご理解とご協力をお願いいたします。

