



食育だより

毎月19日は

食育の日

令和5年3月1日

No.11

～3月号～

東曽野木小学校

親子でお読みください。HPで見ることができます。

いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食をよく味わって食べましょう。

●こんげつのめあて●

ねんかん きゅうしょく ふ かえ
1年間の給食を振り返ろう



ねんかん 1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところは直すようにしましょう。

- 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- 一日3食、きちんと食べましたか？
- 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか？



- 食事はよくかんで食べましたか？
- 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか？
- おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- 食事をする前に手洗いをしましたか？



- 感謝して食べることができましたか？
- 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- 家族や友だちと楽しく食べられましたか？



「主食・主菜・副菜・汁物」を

そろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理

主菜となるおもな食べ物

主食となる食べ物



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

~もうすぐ春休み~ 家で食事のポイント!

- 朝ごはんをしっかりと食べましょう。
 - ・不規則な生活にならないように早ね、早起きをして、朝ごはんを食べましょう。
 - 朝ごはんも、主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく!
- おやつを食べすぎに注意しましょう。
 - ・好きな時間に好きなだけおやつを食べて、次の食事が食べられなくならないように注意しましょう。
- 牛乳を飲みましょう。
 - ・家でも1日1回は牛乳を飲んで、カルシウムを補給しましょう。
- いろいろな食品を食べましょう。
 - ・野菜や魚、豆類、海そう類などもしっかりとって、栄養バランスよく食べましょう。

☆みんなで食べると、おいしい食事☆

いろいろな理由で、1人で食事をすることもあります。1人で食べていると食事のマナーが悪くなってしまうたり、きれいなものも残ってしまうたりする傾向になりがちです。できるだけ家族で食卓を囲む機会をもってほしいと思います。

給食室から



1年間ありがとうございました!



今年度の給食は3月13日(月)で終了します。給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちの喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声、たくさんのうれしい笑顔を見ることができました。来年度も給食室一同、がんばっていきます。ご理解とご協力ありがとうございました。