

食育たより

平成31年3月14日
栄中学校

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

今年度もあと少しで終わりです。この1年間どんな給食の思い出ができましたか? おいしく食べられましたか? 1年を振り返り、自分自身の食生活を見直してみましよう。



ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

3年生・わかば学級バイキング給食実施しました。3月11日

3年生にとっては、9年間食べていた給食も終わりです。そこでみんなと食事を楽しむことを目的に「バイキング給食」を実施しました。いつもより盛りだくさんの給食でしたが、みんな楽しそうに残さず食べてくれました。



食べる、生きる!

3年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。卒業後、多くの人は給食がなくなります。お昼をはじめ食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。人間の食べ方には大きく4つあるといわれます。みなさんは下のどれに当てはまりますか?

はら 腹で食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、食塩などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすくと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。



口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数もおのずと減る。健康に欠かせないビタミン・無機質(ミネラル)が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがち。



頭で食べる

栄養をバランスよくとり、健康を守ることの大切さを学校で学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも大体、決まった時間に食事をする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に自分に適切な量を食べられる。



心で食べる

食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることにいつも感謝して食べている。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるのでつねに興味や関心をもっている。マナーを守って、いつもさわやかに食べている。



これからも頭を使って考え、そして心で食べる人でいてください。ご卒業おめでとう!

