



3月 給食だより

昭和村学校給食センター
TEL : 24-6210









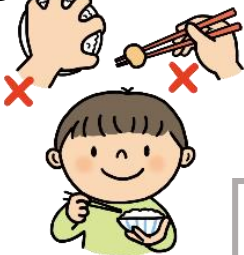
3月になり、日に日にあたたかくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、春の訪れはもうすぐです。3月は1年間のしめくくりの月です。今年度の学校生活はどうでしたか？毎日給食をおいしく食べられましたか？新しい学年や学校にむけて、最後の月を元気にすごしましょう。

3月の目標

1年間の給食をふりかえろう

自分の食生活をチェックしてみよう

給食だよりでは、1年間いろいろなテーマで、健康についての話題をお届けしてきました。今年度のまとめとして、自分の食生活を振り返ってみましょう。
(あてはまるところに○をつけましょう)

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>① 1日3回食事を決まった時間に食べている</p>  <input type="checkbox"/> | <p>② すき きらいせずに食べている</p>  <input type="checkbox"/> | <p>③ 朝ごはんはきちんと食べている</p>  <input type="checkbox"/> |
| <p>④ 食事はよくかんで食べている</p>  <input type="checkbox"/> | <p>⑤ 1つの料理だけ食べずにごはんやおかずを交互に食べている。</p>  <input type="checkbox"/> | <p>⑥ おやつは時間と食べる量を決めている。</p>  <input type="checkbox"/> |
| <p>⑦ 家の人と楽しく食事をしている</p>  <input type="checkbox"/> | <p>⑧ 感謝して食べている</p>  <input type="checkbox"/> | <p>⑨ 食事のマナーに気を付けている</p>  <input type="checkbox"/> |

健康で元気な体をつくるために、すべてに○がつくように、新しい学年になってもがんばりましょう。

まいにち しょくじ た かた 毎日の食事、あなたはどの食べ方ですか？

食べ方には「腹で食べる」「口で食べる」「頭で食べる」という3つの食べ方があります。この先の「心で食べる」を目指したいですね。あなたはどの食べ方ですか？

はらで食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方で、糖類・脂質・食塩などのとりすぎにつながりやすいです。△
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、生活リズムをくずしやすいです。



くちで食べる

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ります。△
健康に欠かせないビタミン・ミネラルが不足しがちで、栄養のバランスも崩れがちになります。



あたまで食べる

栄養バランスの大切さを考え、主食・主菜・副菜をそろえて時間をきめて食事をしましょう。
食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に適切な量を食べられる。



こころで食べる

食べ物は自然の恵みで、食卓に上がるまでにいろいろな人の力に支えられています。感謝して食べましょう。食べることは心も豊かにしてくれるので、マナーを守り心穏やかに食事をしましょう。



つかはし使いのマナー していますか？

日本人の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど「はし」は大切な食器です。正しい持ち方と同時に、はし使いのマナーも身につけたいですね。やってはいけないはしのマナーをチェックしてみましょう。

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>さしはし(突きはし) はしで食べ物をさすこと</p> |  <p>迷いはし なにを食べようかと迷い、はしをあちこちに動かすこと</p> |  <p>寄せはし 器を手で寄せずに、はしで寄せること</p> |  <p>滌はし 料理の汁気をしたたらせて食卓を汚すこと</p> |
|  <p>ねぶりはし はしの先をなめること</p> |  <p>わたしはし はしでつまみ上げた料理を別のはしで取ったり、はしとはしで料理をやり取りすること</p> |  <p>くわえはし はしをくわえたまま手を使うこと</p> |  <p>さぐりはし 器の底の方までおかすをかき回して臭をさがすこと</p> |