

3月給食たより

もうすぐ今年度が終わります。みなさんは、これまで給食をとおして様々な

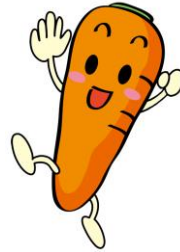
「食の経験」を積んできました。この1年間で学んだことを振り返ってみまし

ょう。そして、来年度に生かしましょう。

1年間の給食を振り返ろう

できたものには、□のなかに✓をいれましょう

できなかったものは、来年度がんばろうね！！



こんな食事になっていない？ 避けたい7つの「こ」食

食事の役割は、空腹を満たすことだけではありません。こ「こ」食になっていませんか？

<p>孤食</p> <p>ひとり一人だけで食べる</p>	<p>個食</p> <p>みんなで食事をしても、違うものを食べる</p>	<p>子食</p> <p>子どもだけで食べる</p>	
<p>固食</p> <p>おなじものばかり食べる</p> <p>昨日、今日</p>	<p>濃食</p> <p>濃い味つけのものばかり食べる</p>	<p>粉食</p> <p>パンやめん類など、粉からつくられたものばかり食べる</p>	<p>小食</p> <p>ダイエットのために、必要以上に食事を減らす</p>

<p><input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。</p> <p>☺ 休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> 朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。</p> <p>副菜 主菜 果物 主食 汁物</p> <p>☺ パンだけ、果物だけなど一品ではなく、主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉、さかな、大豆製品)、副菜(野菜など)、汁物、果物などを組み合わせて食べましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食事の前には、手をきれいに洗った。</p> <p>☺ せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。</p>
<p><input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず食べた。または苦手な食べ物が減った。</p> <p>☺ 食べたことがないものを食べず嫌いしていませんか？ 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。</p> <p>☺ インスタント食品やスナック菓子などをだらだら食べていませんか？ 時間を決めて、食べ過ぎないように。</p>	<p><input type="checkbox"/> マナーを守って、食事ができた。</p> <p>姿勢◎ 食器・はしの扱い方◎</p> <p>☺ 食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。</p>

～ 保護者の皆さまへ ～

今年度も、学校給食の実施にあたり、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

今後も、安心・安全でおいしい給食を心がけ、給食運営管理に努めてまいります。

来年度も、どうぞよろしくお願ひいたします。

★令和3年度の給食は、4月13日(火)からです。

