

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年で心も体も大きく成長したことでしょう。日々の給食から、どのようなことを感じ、学んでくれたのでしょうか。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと、日々願っています。

☆☆ 一年間の総まとめ 食生活をふりかえろう ☆☆

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備を
することができた



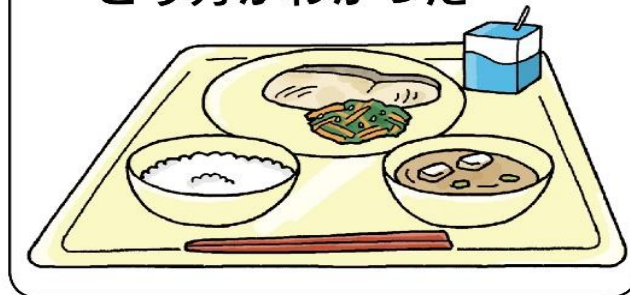
1人分の量をきれいに
盛りつけた



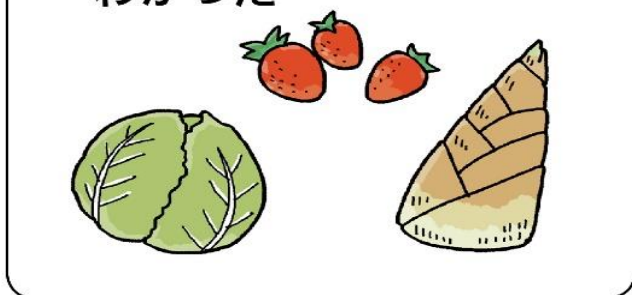
楽しく会食することが
できた



バランスのよい食事の
とり方がわかった



地域の地場産物が
わかった



感謝の気持ちを持って
食べることができた



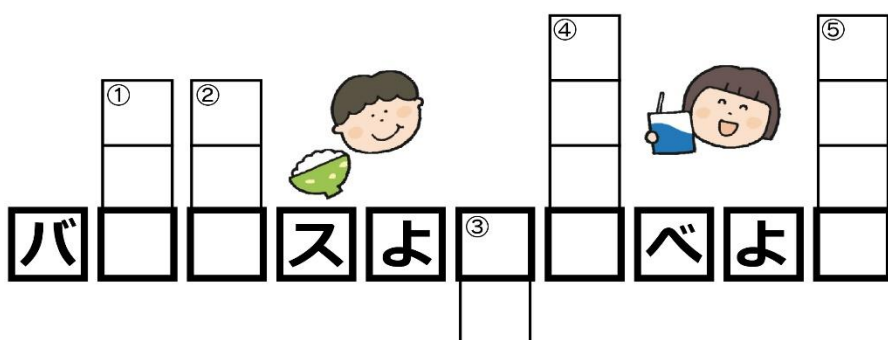
ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

自分で考えて『バ□□スよ□□べよ□!』・・・答えは最後



～ 栄養士のひとりごと ～

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも学校で食べている給食の内容を思い出してください。

『食』は心身に大きく影響を与える大切なものです。子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。栄養バランスよく食べることはもちろん、楽しく会食すること、行事食や食文化を学ぶことも重要です。これからも御家庭と協力して子供たちの成長を見守っていただけたら幸いです。

～食べるチカラは 生きるチカラ～ 食べることを楽しみにできたら人生こわいものなし!

栄養士 若山加奈子