



給食だより 3月号



日野市立日野第三小学校

3学期も、残りわずかとなりました

今年度も最後の月に入り、今の学年での生活も残りわずかとなりました。1年間の食生活を振り返ってみましょう。

◆ 朝・昼・夕の食事をきちんと食べましたか？

早寝、早起きを心掛け、1日3食決まった時間に食べる習慣をつけましょう。1日の生活リズムが整います。

◆ 栄養のバランスを考えて食事を摂れましたか？

特に、1日の活力源として大切なのが朝ごはんです。ご飯やパンなどの主食に、肉・魚・玉子・大豆製品などの主菜、野菜などの副菜に汁物や果物を組み合わせて食べられると◎です。

◆ 食事の前に手をきれいに洗いましたか？

石鹸を使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで拭き取りましょう。食中毒などの防止だけでなく、風邪やインフルエンザ、感染症の予防にもつながります。

◆ 好き嫌いせず、何でも食べられましたか？

食べたことがないものや、野菜、海藻、豆類など、「食わず嫌い」をしていませんか？苦手なものでもまずは一口食べてみましょう。

◆ おやつは量を決めて食べられましたか？

おやつは「お楽しみ」の要素もありますが、成長期の児童にとっては3食の食事で摂れなかった栄養素を補う食事の要素もあります。おやつの内容に気を付けて、取り過ぎにも注意しましょう。

◆ マナーを意識しながら食事ができましたか？

食べる時の姿勢、食器や食具の扱い方、食事の時に相応しい会話の内容、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶など、みんなが気持ちよく食事ができるマナーを身に付けましょう。

家庭における食育の大切さ

食育とは、「食べることを学ぶこと」を指します。食事は生きていくために不可欠な行動であるため、食物についての知識や健康を意識した食べ方などを身に付けるために、食べることについて学ぶことは重要です。「食育」というとつい難しく考えてしまいがちですが、「野菜や果物がどのように育つのかを知る」ことや「魚介類や食肉として食べられる動物の姿や形を知る」こと、「食事を楽しむ気持ちを持つ」ことや「食べ物を大切にすることを育む」ことも食育に含まれます。

食育の良いところ…

- ★ 健康な体をつくる…食材の栄養素やバランスの良い食事の内容などを知ることができると、病気を防ぐことができます。また、好き嫌いをしない心掛けもできるので、健康な体をつくるすることができます。
- ★ 心の安定を保つ…食育には、「家族と一緒に食事を摂る楽しさを学ぶこと」も含まれます。食事が格好のコミュニケーションの場になることも体得でき、心の安定を図ることができます。
- ★ 食事のマナーが身に付く…日本の食文化を大切にするうえで、箸の正しい使い方や正しい食事の姿勢といった基本的なことから、「一緒に会食する人に合わせた食べ方」や「料理の取り分け方」など、相手を思いやる心を育むことも学ぶことができます。
- ★ 感謝の気持ちが育つ…食材の栽培過程や調理の方法などを知ること、食材を育ててくれた方や調理をしてくれた方への感謝の気持ちを育てることができ、「いただく命を無駄にしない」心も育むことができます。

3月の給食目標

一年間の振り返りをしよう

