



# 給食だより 3月号



日野市立日野第三小学校

## 食事のマナーを振り返りましょう

3学期も終わりが近づき、今の学年での生活も残すところわずかな日数となりました。1年間のまとめとして食事のマナーにおいても「振り返り」をしてみましょう。

家族や友達と気持ちよく食事を楽しむためには、食事のマナーを身に付けることが大切です。今年度1年間の自分の食事マナーを思い返してみて、出来ていたことと「もう一頑張り」だったことを確認し、次の学年に向けてステップアップしましょう。

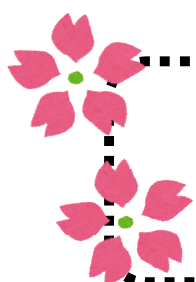
- ◇ 姿勢 前を向いて姿勢を伸ばす。足は組まない。食事の途中で立ち歩かない。
- ◇ 箸 正しい持ち方で食べる。舐り箸（箸を舐めること）や刺し箸（食べ物を突き刺すこと）などの嫌い箸はしない。
- ◇ 配膳 ご飯茶碗は「左」、汁物は「右」に置く。見栄えよく、きれいに盛り付ける。
- ◇ 静かに 大きな音を立てない。すする音や咀嚼する音にも気を付ける。
- ◇ 片付け 食器に米粒などの食べ残しを残さない。丁寧に食器を片付ける。
- ◇ 食事の挨拶 感謝の気持ちを持って「いただきます」と「ごちそうさま」を言う。

## 代表的な食育に関する取り組み

食育の取り組みの中で、代表的なものを12個挙げました。学校生活の中でも様々な食育を行っていますが、なかなか習慣化することが難しいものもあります。ぜひ、御家庭でも取り組めることから始めてみてください。

- 1 みんなで楽しく食べよう 家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。
- 2 朝ごはんを食べよう 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。
- 3 バランスよく食べよう 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物の摂取にも努めましょう。
- 4 太り過ぎない 痩せ過ぎない 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。
- 5 よく噛んで食べよう 口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よく噛んでおいしく安全に食べましょう。
- 6 手を洗おう 食品の安全性などについての基礎的な知識を持ち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。
- 7 災害に備えよう いつ起こるか知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。
- 8 食べ残しをなくそう SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物や食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。
- 9 産地を応援しよう 地域で取れた農林水産物や被災地食品などを消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。
- 10 食・農の体験をしよう 農林水産業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。
- 11 和食文化を伝えよう 地域の郷土料理や伝統料理などの文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。
- 12 食育を推進しよう 生涯に渡って心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取り組みを推進しましょう。

参考資料：農林水産省ホームページ



3月の給食目標

一年間の振り返りをしよう

