

食育だより 3月



練馬区立豊玉中学校

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

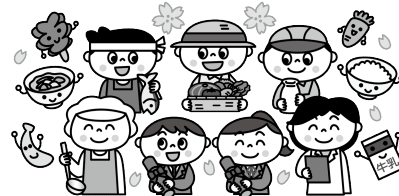
1年間の給食の時間をふりかえろう

<p>給食の前に手を洗った。ハンカチを忘れずに持ってきた</p>	<p>給食当番の身支度、係の仕事をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主菜 主食 副菜</p>

3年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

毎日を元気に過ごすためには、健康な体が基本です。また、みなさんの体は、成長の途中でもあります。これから、食べる物を選んだり、料理をする機会が増えます。「食べたもので体がつくられていく」ことを意識し、食べることを大切にしてほしいと思います。そして、「食べる」ということは、動物や植物の命をいただき、様々な人に支えられています。感謝の気持ちも忘れないよう過ごしてくれると嬉しいです。



春休み 家庭での食事のポイント

- ①朝食をしっかり取る
 昼食と兼ねることがないように、朝食もしっかり食べるようにしましょう。
 →早寝・早起きを心がけましょう
- ②間食をとりすぎない
 好きな時間に好きなだけ、おやつや甘い飲み物をとることがないようにしましょう。
- ③牛乳・乳製品をとることを忘れない
 しっかり牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品をとり、カルシウムを補いましょう。
- ④いろいろな食品をとろう
 野菜や魚、豆、海藻などもしっかりと、栄養バランスよく食べましょう



一年間、学校給食にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございます