

食育だより3月

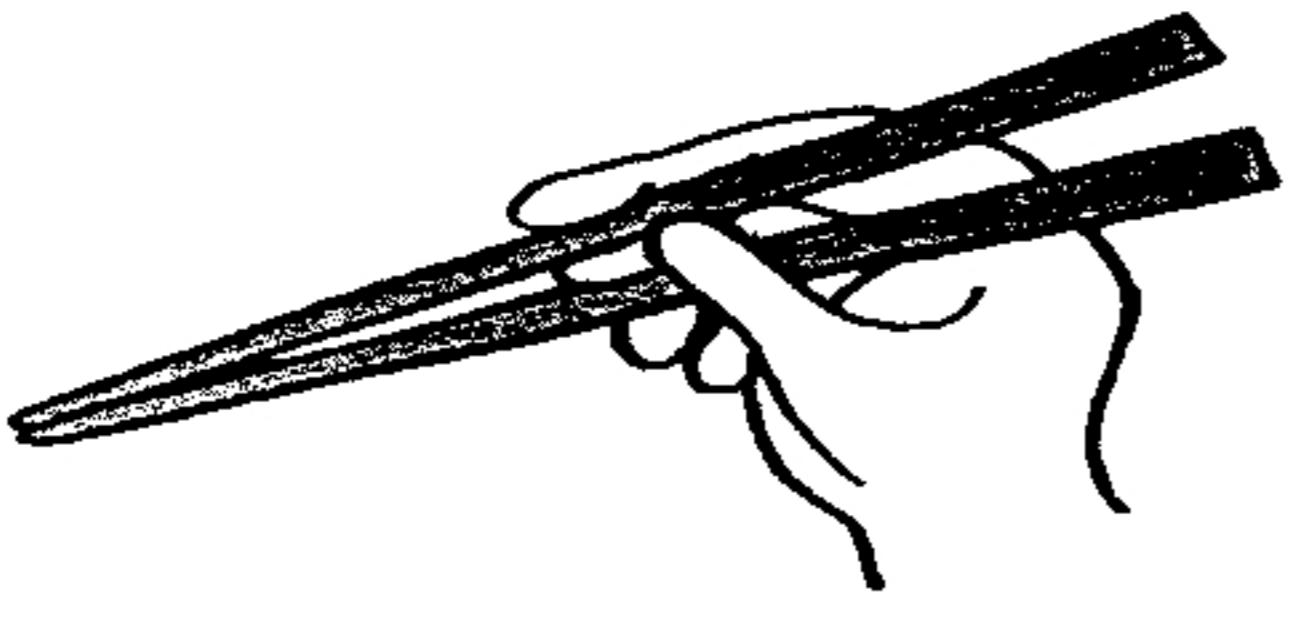
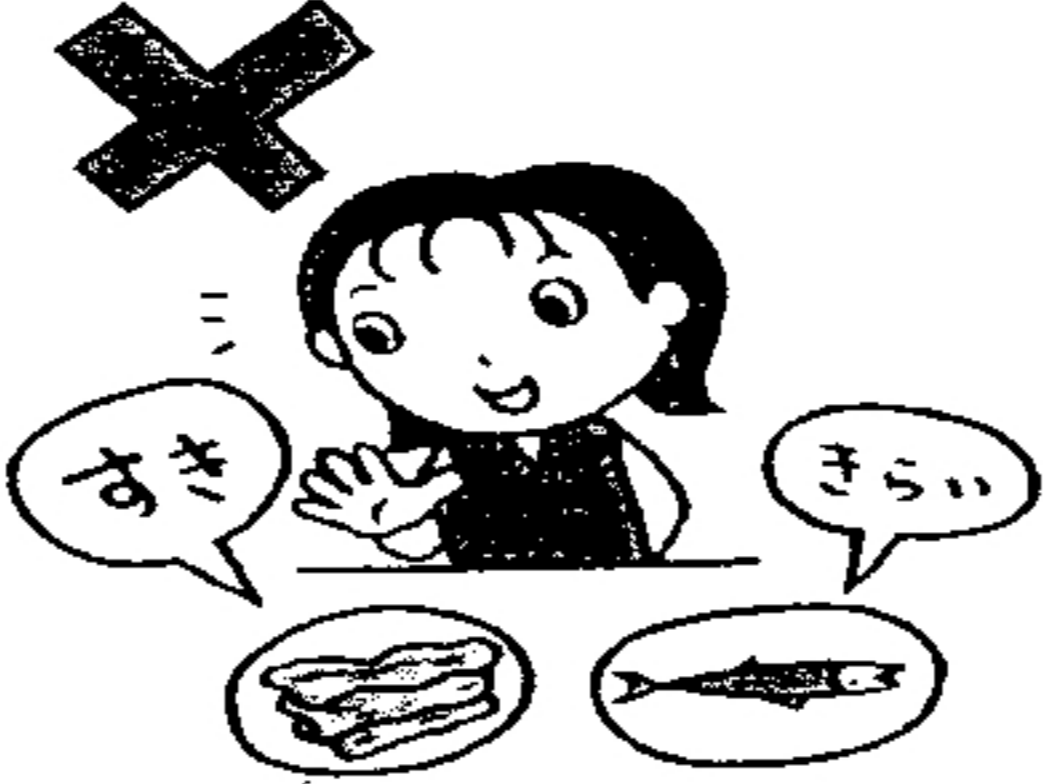
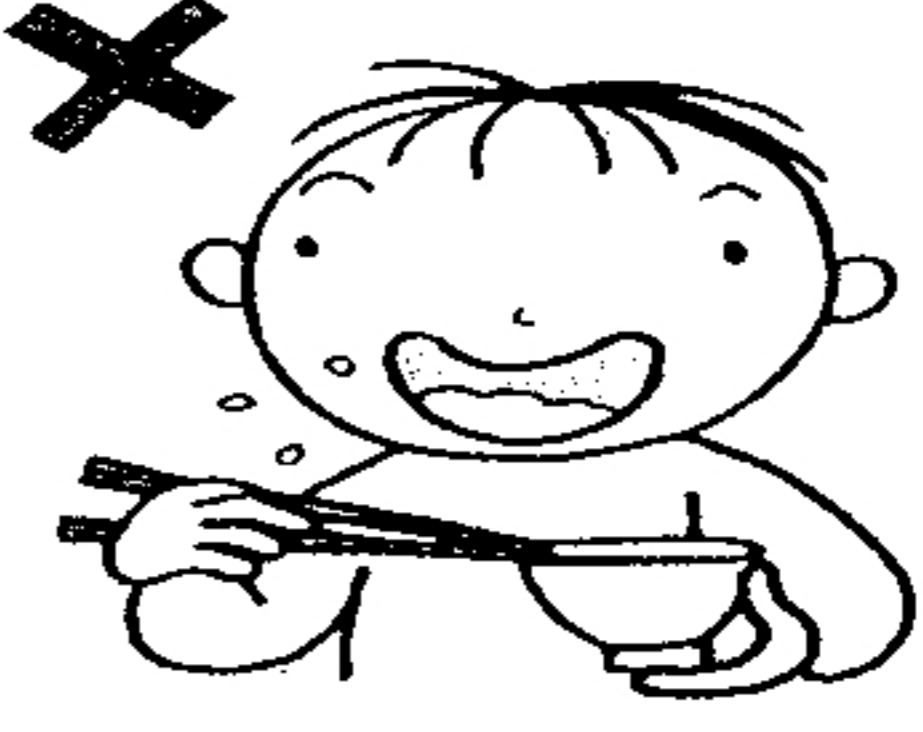
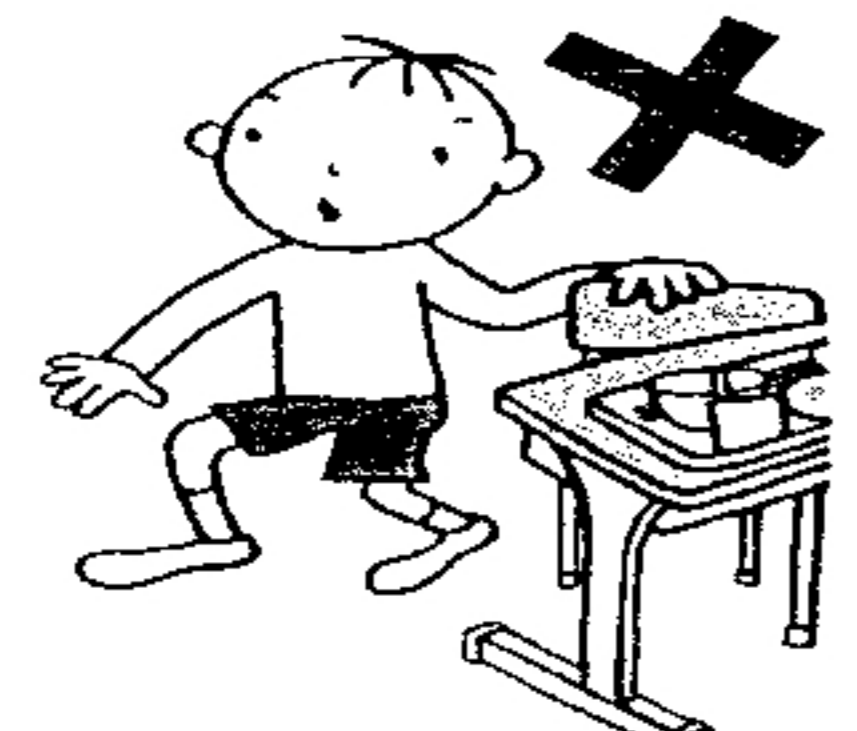
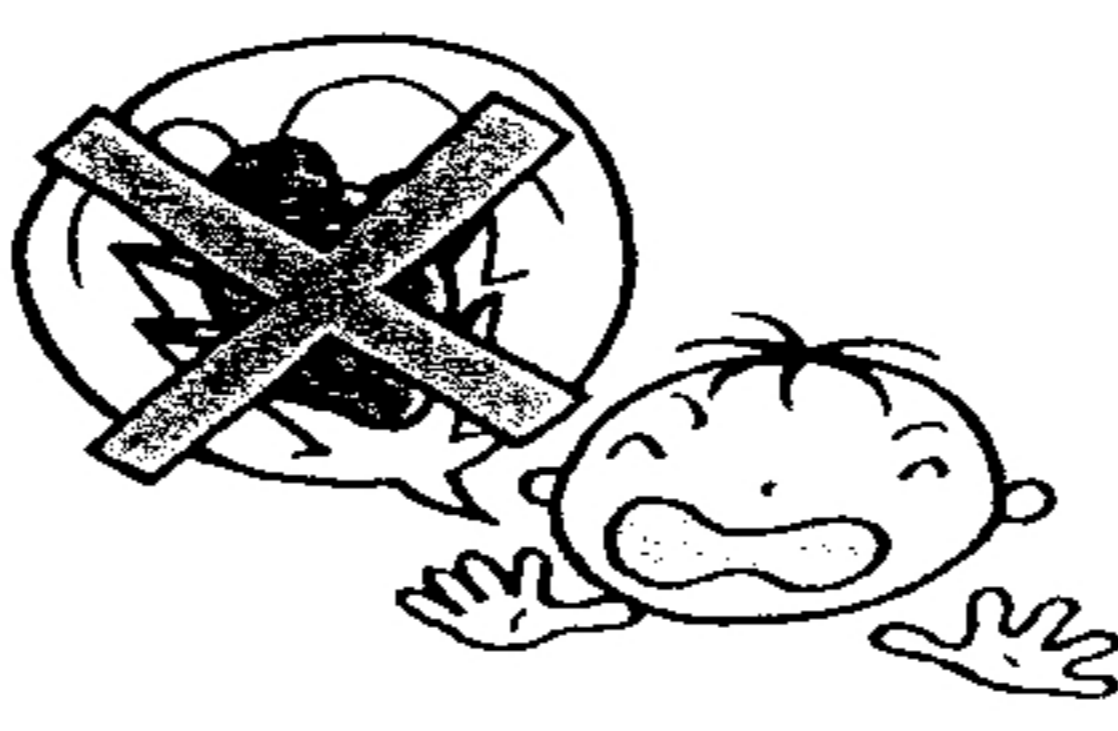
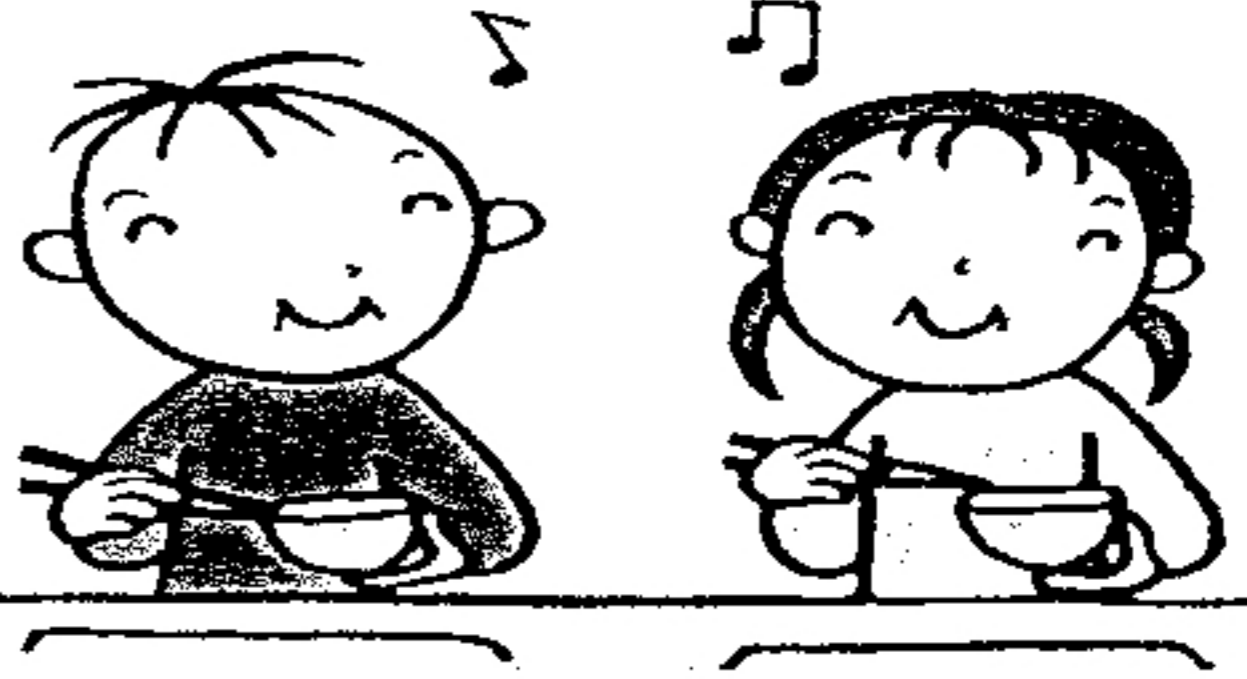


平成29年2月28日
練馬区立豊玉第二中学校

3月は一年の締めくくりの時期です。心を引き締めてこの一年で学んだことをしっかりと自分のものにしていきましょう。3年生は給食を食べる最後の月になる人が多いと思います。給食で身につけたマナーや思いやりの気持ち、残さずしっかり食べるという感謝の気持ちを、卒業してからも持ち続けてほしいと思っています。

食事のマナーを守りましょう

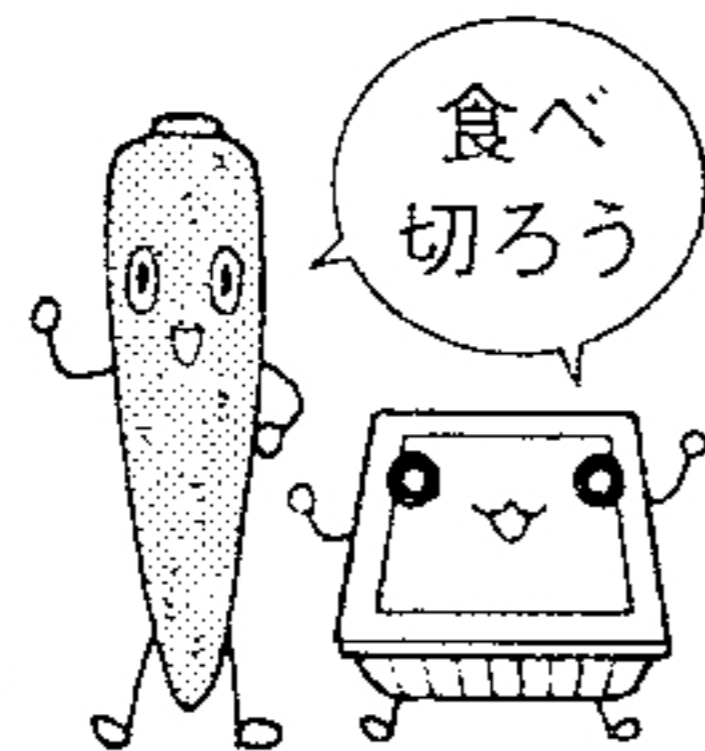
マナーとは堅苦しいきまりごとではなく、ほかの人を思いやる優しい気持ちが態度や行いとなって表れたものです。食事のマナーも同じです。みんなが楽しい雰囲気の中で食事ができるように、一人一人が食事のマナーに気をつけて食べましょう。

<p>はしと食器を正しく持って食べよう!</p>  <p>正しく持って使うと食べやすくなります。さらに食べる姿もとても美しくなります。</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう!</p>  <p>作ってくれた人を悲しくさせます。苦手なものでも、ひと口は食べてみるようにしましょう。</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう!</p>  <p>口に入れた食べ物が飛び散ると、周りの人はとてもいやな気持ちになります。</p>
<p>食事中は勝手に立ち歩かないようにしましょう!</p>  <p>周りの人が落ち着いて食べることができなくなります。きちんと席について座って食べましょう。</p>	<p>食事中にふさわしい会話をしよう!</p>  <p>汚い話や気持ちが悪くなる話題は避け、食事が楽しく、またおいしくなるような話をしましょう。</p>	<p>楽しい雰囲気づくりを心がけよう!</p>  <p>みんな楽しく食べると、食事がいっそうおいしくなります。いろいろな工夫をしてみましょう。</p>

食生活を振り返ろう!

食べられる食べ物を捨てていませんか?

日本は食品ロス（まだ食べられるのに捨てられている食べ物）が、平成25年度の推計で年間約632万トンも発生しています。食材は「買いすぎず」「使い切る」「食べ切る」ことに気をつけて食生活を見直しましょう。



卒業したら

自立への第一歩! 弁当づくりをしよう

弁当の献立を考える時は、味つけや調理方法が重ならないようにしたり、色どりや旬を考えたりして、主食・主菜・副菜を決めます。分量は主食3:主菜1:副菜2の割合になるようにしてすき間なく詰めるとバランスがよくなります。おかずは十分に冷めてから詰めるようにしましょう。

