

いただきます！ 給食だより

平成31年(2019年)2月28日
札幌市立西園小学校

3月号

今年度も残すところ1か月となりました。この1年間で子どもたちは体も心も大きく成長したと思います。3学期が終わると春休み。次の学年に向けての準備期間です。健康に過ごせるように、春休み期間中も「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを崩さないように心掛けましょう。

1年間、ご協力ありがとうございました。



食べること、生きること！

食事を自分で選ぶとき、人間の食べ方には大きく4つあるといわれています。みなさんの食事の仕方はどちらに当てはまりますか？どのような食べ方がよいのかを確認して、実践するように心掛けましょう。

腹で食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖分、脂質、塩分のとり過ぎにつながりやすい。小腹がすぐとおやつをとるため、きちんとした食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。



口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多く、かむ回数も減る。健康に欠かせないビタミン・無機質(ミネラル)が不足がちで、栄養のバランスも崩れがちになる。



頭で食べる

栄養をバランスよくとり、健康を守ることを自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえて、いつも大体同じ時間に食事をする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に自分の適切な量を食することができる。



心で食べる

食べ物は自然の恵みであり、食卓に上がるまでにいろいろな人の力に支えられていることをいつも感謝している。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるので常に興味や関心を持っている。マナーを守って、いつもさわやかに食べている。



給食について1年をふりかえってみましょう

学校での給食時間のようすはどうでしたか？お子さんと一緒にふりかえってみましょう。

<p>①手洗いを忘れずにできましたか？</p> 	<p>②給食の準備は協力してできましたか？</p> 	<p>③好き嫌いなく食べることができましたか？</p> 
<p>④友だちと楽しく会食ができましたか？</p> 	<p>⑤食器をていねいに扱いましたか？</p> 	<p>⑥後片付けはきちんとできましたか？</p> 