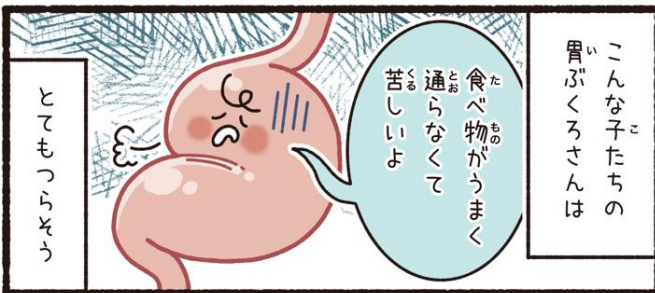
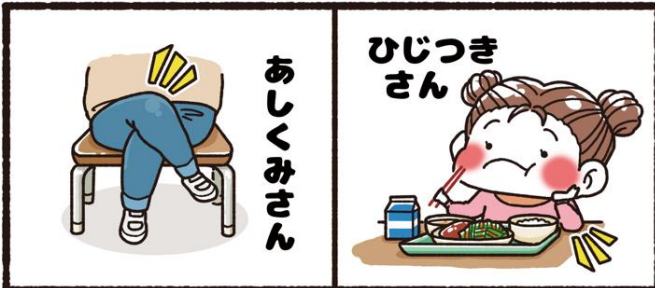


3月 給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく
 鮫川村学校 給食センター

こんな子いるかな？



正しい姿勢で食べましょう！

給食時間に訪問すると、「箸の持ち方」や「姿勢」について注意する場面が多くありました。

左の漫画のように、食べている時の胃袋さんの表情をイメージして、正しい姿勢を子ども自身が意識できたらと思います。

食事マナーとは、みんなで気持ちよく食事ができるための「心遣い」です。ご家庭でも気がついた時に、食事マナーについてお話していただければと思います。

(給食紹介)

2月14日 バレンタイン献立
 スープにハートのにんじんあったかな？
 ミートローフには砕いた鮫川村産の大豆も入っていて食感も good！



2月16日 米粉パン
 地元産



1年間ありがとうございました～！



日ごろの食生活を振り返ろう!



この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるよになったり、苦手だった物が食べられるよになったり、時間内に食べ終われるよになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がかえります。日頃の食生活についても、各自で振り返ってみましょう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

こんな「こ食」をしていませんか?

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。家族がそろう時は、「共食」で心の豊かさを育みましょう。

<p>個食 同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと</p>	<p>子食 子どもだけで食べること</p>	<p>固食 同じ物ばかり食べること</p>
<p>小食 必要以上に食事量を制限すること</p> <p>No!</p>	<p>濃食 濃い味つけの物ばかり食べること</p>	<p>粉食 パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること</p>