

# 3月 給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく  
鯉川村学校 給食センター

まだ寒さの残る日もありますが、日に日に春の訪れを感じられるようになりました。卒業や進級など節目を迎える時期ですね。みなさんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学んででしょうか？給食は、「心と体の栄養になるように」「安心しておいしく食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返りながら、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



## 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりまし。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

### 食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

### ライフステージ別に見る食育の取り組み

<p>乳幼児期</p>	<p>学童・思春期</p>	<p>青年・成人期</p>	<p>高齢期</p>
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し次世代へ伝える</p>	<p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>



ひ しょく せい かつ ふ かえ  
**日ごろの食生活を振り返ろう!**



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うになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、ひとりひとりが大きく成長した様子がかがえます。日ごろ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?

**1年間、ありがとうございました**

今年度の給食は、3月21日(金)で終了します。学校給食の運営にご理解、ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。給食センター職員一同、力を合わせて子どもたちの健康を育む給食づくりに取り組むことができました。ありがとうございました。



