



1年間の食育だよりをふりかえろう

この一年間、様々なテーマで給食だよりを発行してきました。月ごとの内容を思い出しながら、今年度の食事内容はどうだったか、各自振り返ってみましょう。

4月からのテーマをふりかえります!

4月 中学校給食について、理解することができましたか？



5月 朝食の重要性について、理解し、毎日朝食をしっかり食べましたか？



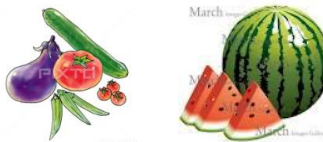
6月 千産千消について理解し、我孫子産の米や野菜に関心を持ちましたか？



6月 歯の健康について考え、積極的にカルシウムが多い食品をとりましたか？



7月 夏の食事について考え、元気に夏を過ごせましたか？



9月 日本型食生活のよさを見直し、ご飯中心の和食を好きになりましたか？



10月 スポーツと栄養の関わりについて理解し、食生活で実践しましたか？また、目の健康について考えましたか？



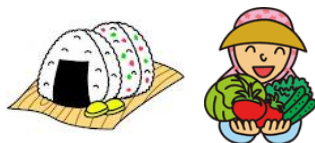
11月 日本の食料自給率について理解し、身の回りの食品に関心を持ちましたか？



12月 寒さに負けない食事について理解しましたか？



1月 給食週間の意味を理解し、調理に携わる人に感謝できましたか？



2月 生活習慣病を防ぐ食事について理解し、食生活に生かそうとしましたか？



※当てはまった数は・・・

0から3個

4個から8個

9個以上

★忘れてしまった項目がある人は、もう一度食育だよりを読み直しましょう。

理解したことを、自分の食生活で実践することが、大切です。

防災について考えましょう!!

3月11日の東日本大震災から、1年経とうとしています・・・。

♥日常の生活に感謝の気持ちを持ちましょう♥

震災直後は、ガソリン等の燃料不足や流通経路の遮断、食品工場の破損等で食料や輸送等のライフラインが止まってしまいました。久寺家中学校の給食もパンと牛乳だけの簡易給食の日がありました。温かい汁物や煮物が提供できなくなって初めて、これ等の料理が、いかに私たちの身も心も温めていたのかが分かりました。

ふだん、当たり前のように食べている給食ですが、この日々の「普通の給食」は、食材の生産者、納入業者、給食を調理する人達、そして給食費を払う保護者と、本当にたくさんの人々の力でできているものです。もう一度、「普通の給食」を食べられる幸せに感謝しましょう。

3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます!

3年生の皆さん、いよいよ卒業が間近となりましたね。4月からのスタートに向けて、皆さんは期待と不安でいっぱいのことでしょう。

卒業後は給食がなくなります。これからはお昼ご飯も自分自身で選ぶ機会が増えます。お肉ばかりのコンビニ弁当ですませたり、パンや菓子で空腹を満たすのではなく、お家から野菜もしっかり入ったお弁当を持って行きましょう。

お弁当を買ったり、ファーストフード店で食事をするときは、少しでもバランスの良い食事になるよう自分で選んでください。

そして、今日は何を食べようかな?と迷ったとき、ぜひ久寺家中学校の給食を思い出してください。給食は毎日バランスの良い献立を覚えてもらうために、作り続けてきたのです。日本人は中学校卒業と同時に、カルシウムの摂取量がぐっと減るというデータがあります。それは、お昼に牛乳を飲まないばかりか、家庭でも飲まなくなってしまうからです。これからまだまだ骨密度を上げて、成長していく皆さんには、1日2本(400ml)の牛乳を目標に、しっかり飲み続けていただきたいと祈っています。



卒業後も毎日
牛乳を飲んで
ください
ね!!

