

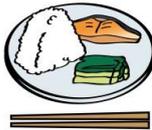


1年間の食育だよりをふり返ろう

いよいよ今年度最後の月になりました。卒業や進級まであとわずかです。

この1年間、献立表や食育だよりを通して、給食や栄養、食文化など食に関する情報を発信しました。

3月はまとめの時期ですので、テーマに沿って1年間の食育だよりをふり返ってみましょう。

<p>4月 食事のマナーについて考えよう</p> <p>食事のあいさつ、食するときの姿勢や配膳の仕方を知りましたか？</p> 	<p>5月 学校給食について</p> <p>学校給食の7つの目標や給食の内容について理解できましたか？</p> 	<p>6月 食育月間と毎月19日の食育の日について</p> <p>給食で行っている食育と歯の大切さについて理解できましたか？</p> 
<p>7月「早寝・早起き・朝ご飯」でリズムを整えよう</p> <p>夜型の生活リズムが引き起こす悪い影響や、朝食の効果について理解できましたか？</p> 	<p>9月 日本型食生活でお米を食べよう</p> <p>ごはんを中心に、多様なおかずをそろえることや牛乳をプラスすると、とても良いことが分かりましたか？</p> 	<p>10月 不足に注意！血液を作る栄養素「鉄」について</p> <p>鉄の働きや1日の必要量、鉄を多く含む食品を知りましたか？</p>  <p>レバー</p>
<p>11月 千産千消月間について</p> <p>「千産千消」の意味や、給食で取り組んでいる我孫子産米、野菜の活用について知りましたか？</p> 	<p>12月 行事食を大切にしよう</p> <p>年末年始の行事食(冬至、大みそか、おせち、お雑煮、七草など)について知りましたか？</p> 	<p>1月 学校給食週間の歴史を知ろう</p> <p>1月24日の学校給食記念日、24日から30日の学校給食週間について知りましたか？</p> 
<p>2月 牛乳の良さをみなおそう</p> <p>牛乳の栄養や、カルシウムの働き、カルシウム貯金の大切さについて理解しましたか？</p> 	<p>3月 1年間の食育だよりをふりかえろう</p> <p>1年間の内容をどれだけ知り、行動につなげることができましたか？ 3:1:2の割合でのお弁当の作り</p>	<p>忘れてしまった所は、食育だよりを読み直しておきましょう。</p> 

