

3月 食育たより

令和4年3月1日(火)
牛島小学校

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。
ご卒業・進級を迎えるみなさん、おめでとうございます。
さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？
これから先も楽しくすごした給食の時間がみなさんを支える
思い出になってほしいと願っています。



3月3日は ひなまつり

ひなまつりは、平安時代から始まった日本の伝統的な行事です。女の子が健康に成長するように願ってお祝いをします。現在のように、3月3日に華やかなひな人形をかざってお祝いするようになったのは、江戸時代からです。



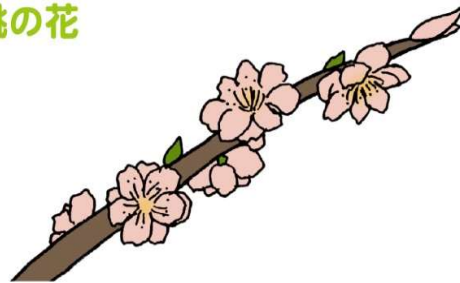
●ひなまつりのお祝いにそろえるもの

ひな人形



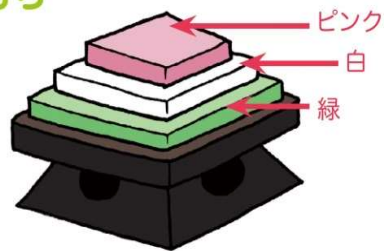
女の子にふりかかる厄を、ひな人形が身代わりを受けてくれるといわれています。

桃の花



中国では桃の花は厄よけに効果があるといわれています。

ひしもち



ひし形に切ったおもちを重ねたもの。緑は新緑、白は雪、ピンクは桃の花を表しています。

ひなあられ



関東ではあられを砂糖でまぶしたもの、関西ではしょうゆでまぶしたものを食べます。

食事マナーを守りましょう

楽しい雰囲気の中で食事ができるように一人ひとりが食事マナーを身につけましょう。

<p>食器やはしを正しく持って使おう</p> <p>正しく持って使うと食べやすくなるほか、食べる姿が美しくなります。</p>	<p>好ききらいをせずに食べよう</p> <p>苦手なものは一口だけでも食べるようにしましょう。</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう</p> <p>口に入れた食べ物が飛び散ると周りの人に不快感を与えてしまいます。</p>
<p>食事中は立ち歩かないようにしましょう</p> <p>食事の途中に立ち歩いたり、ふざけたりせずに座って落ち着いて食べましょう。</p>	<p>食事にふさわしい会話をしよう</p> <p>汚い話や気持ちの悪くなる話は避けて、人の迷惑にならないようにしましょう。</p>	<p>楽しい雰囲気の中で食事を楽しもう</p> <p>楽しい雰囲気の中で食べると、食事がよりおいしく感じられます。</p>

1年間で学んだことをふり返ろう



当てはまる項目にチェックをして1年間のふり返りをしましょう。



食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力
<input type="checkbox"/> 食事は生きる上でかせないものだとわかった。 <input type="checkbox"/> 朝食をとることの大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いの大切さがわかった。 <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事の大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 食事の準備や片付けなど安全や衛生に気がつけた。 <input type="checkbox"/> 学校給食にいろいろな食品が使われていることがわかった。
感謝の心	社会性	食文化
<input type="checkbox"/> 食事のあいさつの意味がわかった。 <input type="checkbox"/> 食べられることに感謝をして残さずに食べた。	<input type="checkbox"/> 協力して食事の準備や片付けができた。 <input type="checkbox"/> マナーを考え、楽しく食事ができた。	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理があることがわかった。 <input type="checkbox"/> 地域の農林水産物や食文化について知った。



食事の役割

わたしたちはなぜ食べるの？

「食べる」ということには、単に空腹を満たすだけではなく、わたしたちの命をつなぎ、生活を豊かにする3つの大切な役割があります。

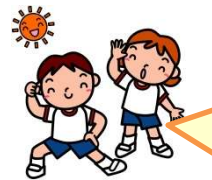


生命を支える・

健康を支える・体を作る

食べ物は生きるためのエネルギーになります。体を作ったり、健康を保ったりするためにも必要です。

だから、一日3回、規則正しく食事をとることが大事！！



健康な生活のためには、食事と合わせて運動と休養の重要です。



日本ならではの季節の食事を楽しみましょう。



いろいろな会話をしながら食事の時間を楽しみましょう。

食の文化を受け継ぐ

その土地ならではの、さまざまな食材や料理が、昔から今に伝わっています。日本の伝統的な食事は「和食」です。食事を通して、食の文化を大切に受け継いでいくことが大事！！



食事はとっても大切なですよ！！

早寝・早起き・朝ごはん！！ 守れていますか？

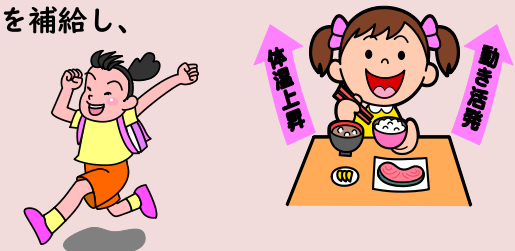
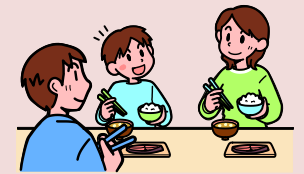
朝ごはんを食べることは、子どもにとっても、大人にとっても、大切なことです。

ご家族そろって、早寝・早起きのよいリズムをつくるようにしましょう。

朝ごはんは、午前中のエネルギー源です。

朝ごはんを食べることで、体や脳にエネルギーを補給し、体温が上がり、活動が活発になります。

一日を元気にスタートするためには、朝ごはんを食べて元気に「行ってきます！」
充実した一日が過ごせます。



令和3年度もまもなく終了！！

今年度は、全国レベルの大変に名誉ある賞を2つ受賞いたしましたので、紹介します。

○令和3年度 文部科学大臣 学校給食表彰

日頃の学校給食の充実や、食育の取り組みが評価されました。

○令和3年度 全国健康づくり推進学校 優秀校 特別協賛社賞

日頃の安心・安全な学校給食と食育を基本とする健康教育の取り組みが評価されました。

学校では、児童の健やかな心身の健康を願い、安心・安全で美味しい魅力ある給食、食育の取り組みを進めてまいります。

保護者の皆様、地域の皆様のご支援・ご協力を、今後どうぞよろしくお願いたします。



全国健康づくり推進学校 優秀校 特別協賛社賞の表彰式は、コロナ禍の為中止となりました。そのため、まだ賞状は学校に届いていません。届き次第、ホームページで紹介いたします。