

3月食育だより増刊号

令和3年3月22日(月)
牛島小学校

令和2年度の給食も、22日の本日無事終了しました。

今年度は、コロナ感染拡大防止に努めた「新しい生活様式」に努めた一年となりました。その中でも、可能な限りの給食の実施と食育の実践をいたしました。

保護者の皆様には、たくさんのご支援・ご協力をいただきまして、ありがとうございました。

令和3年度も、どうぞよろしくお願いいたします。



春休みも規則正しい生活をしよう



体によい生活リズムをつくりましょう

元気でしょうぶな体をつくるためには、食事・運動・休養(すいみん)を、きちんととり、体によい生活リズムをつくるのが大切です。毎日、規則正しい生活を、心がけましょう。

早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることから始めると、毎日の生活リズムがととのいやすくなります。



春休みは、3月27日(土)から4月7日(水)の12日間です。

生活リズムがみだれないようにするには、まず「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかりできるように、頑張ってください。

健康な体で、令和3年度を迎えましょう。



卒業おめでとうバイキング給食

6年生卒業おめでとうバイキング給食を、コロナ感染拡大防止対策をして、実施いたしました。

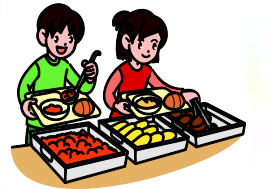
小学校生活の食育のまとめとして、主食・主菜・副菜・デザートバランスを考えて選びました。



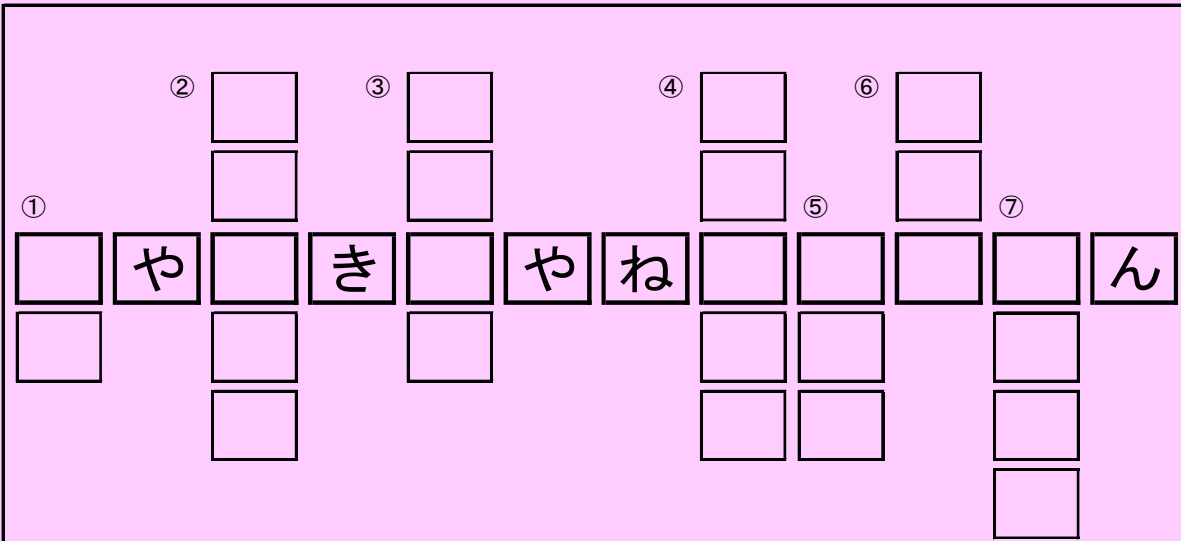
将来、食事を大切にする人になってください。

バランスのとれた食事は健康な体をつくれます。

楽しい食事をする事で仲間や友だちが増えます。



食育あなうめクイズ



- ① 2本の細いぼうの形をした道具。食べる時に使う。
 - ② ひなまつりの時に食べるすましじる。
 - ③ アブラナ科の花。黄色の小さな花がさく。ナバナともいう。
 - ④ ひなまつりの時にそなえるおかし。
 - ⑤ 魚へんに春と書く魚。
 - ⑥ 赤色の果物。表面につぶつぶがある。
 - ⑦ 貝がらは「貝あわせ」という遊びに使われていた。
- 答えは、右下にあります。

いのち た いのち まも 命を食べて 命を守る

私たちは、動物や植物の命を
いただいて生きています。

毎日食べている食事、「味がきらい」とか、「食べたくない」といった理由で、何気なく残したりしていませんか？

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。私たちは、自分たちが生きていくために、肉、魚、米、野菜など、たくさんの動物や植物の命をいただいているのです。

ひと口ひと口よく味わい、最後まで大切に、感謝していただきましょう。

食べ物を粗末にすることは、その命を粗末にすることになります。

食べ物となった命のおかげで、私たちが生かされていると考えたと、その命をむだにはできないと思いませんか？



お願い

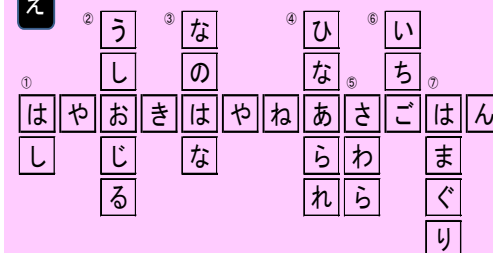
給食当番のエプロンは、その週に当番にあたった児童が持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして、修了式（26日）に忘れずに持ってくるようにしてください。

時間が無いところ申し訳ないのですが、宜しくお願い致します。



食育あなうめクイズ

答え



朝ごはんは午前中の大切なエネルギーのもとです。朝ごはんをしっかり食べるためには、早起きをして、時間にゆとりを持つようにします。また、夜おそくまで起きていると朝起きられなくなります。夜は早めに寝ることが大切です。