

給食だより 3月

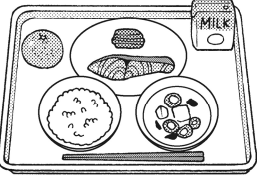
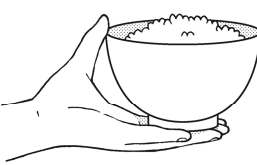
さくら市立氏家小学校



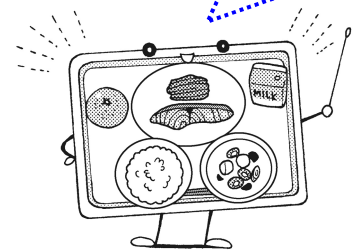
みなさんはこの1年間の学校生活を通して、大きく成長したことと思います。進級・卒業の前に1年間の生活を振り返って、新しい生活への準備をしましょう。

3月【1年間の食事を振り返ってみよう】

マナーを守って食べましたか？

<p>食器を正しく並べられた</p> 	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べた</p> 	<p>はしを正しく持って食べた</p> 
<p>ひじをつかずよい姿勢で食べた</p> 	<p>口を閉じて食べた</p> 	<p>食べ終わるまで立ち歩かなかった</p> 

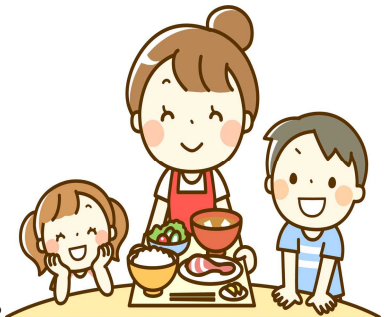
給食はおなかを満たす食事というだけでなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことを振り返ってみましょう。



進級・進学にむけて 健康的な食生活を身につけよう。

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスの良い食事、適正体重の維持を。
- ・主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。



出典 文部省(当時)、厚生省(当時)
農林水産省「食生活指針」
(平成28年6月一部改正)

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として作られました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。