

給食だより

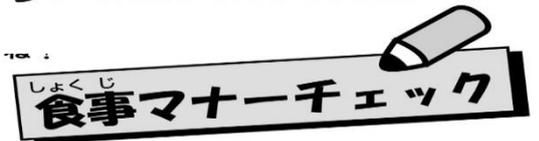


下野市立石橋小学校

いよいよ今年度もあとわずかになりました。6年生は、もうすぐ卒業ですね。学校給食では、献立やたよりを通して、食習慣や健康、食品の栄養、地産地消などについてお知らせしてきました。給食や自分の食生活をふり返ってみましょう。

食育の1年間をふりかえってみましょう

今年度は石橋中学校区、小中一貫教育、健康増進・食育部会で食事のマナーについて取り組みました。食事のマナーは守れていますか？チェックしてみましょう！



<p>① 口の中に食べ物を入れたまま話さない。</p>	<p>② 口をあけ、音をたてて食べない。</p>	<p>③ 器を受け取る時は、いったん箸をおく。</p>
<p>④ ガチャガチャ音をたてない。</p>	<p>⑤ ご飯(パン)・牛乳・おかずを交互に食べる。</p>	<p>⑥ みんなと同じはやさで食べる。</p>
<p>⑦ 食器や箸は正しい持ち方で食べる。</p>	<p>⑧ よい姿勢で食べる。(ひじはつかない)</p>	<p>⑨ 楽しい雰囲気の中で仲良く食べる。</p>

保護者のみなさまへ 1年間、食育指導お世話になりました

今年度は、「野菜となかよくしよう」、「食事のマナーを守ろう」、「すききらいしないで何でも食べよう」、「朝食の大切さと朝食の食事内容」、「どんな食べ方がよいのかな」、「1食分の献立作成」などの食育指導を行いました。児童の皆さんが、自分で規則正しく、充実した食生活を送る力がつくように、今後ご協力をお願いいたします。

★朝食の大切さを知り、しっかり朝食を食べよう★「早寝・早起き・しっかり朝ご飯」

- ①朝食を食べると、「脳のスイッチ」「体のスイッチ」「うんちのスイッチ」が入り、心と体が目覚め、1日のよいスタートがきれいです。
- ②朝食は、毎日食べることが大切です。そのために食生活のリズムを整えましょう。
- ③主食とおかずを組み合わせ、しっかりと朝食を食べることが重要です。
- ④家族一緒に食事をとりましょう。忙しい朝ですが、ご協力をお願いします。



★食べ物のはたらきを知り、バランスのよい食事をとろう★

- ①食べ物は、おもに「体をつくるもとになる」「体の調子を整える」「エネルギーのもとになる」の3つのグループに分けることができます。
- ②栄養素では5大栄養素、食品群では6群に分けられるので、どのグループの食品も偏りなく食べることが大切です。
- ③主食、主菜、副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



