3月 給食だより

令和6年　3月号
那珂川町学校給食センター

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか。

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

給食から、どんなことを学びましたか？

「食育」チェックシート

- 給食の前に手をきれいに洗えた
- 給食当番の身支度をきちんとできた
- 食事のあいさつを心を込めて言えた
- 食器を正しく並べることができた
- よくかんで味わって食べることができた
- お箸を正しく持ち上手に使うことができた
- 日本の伝統行事と行事食について知ることができた
- 地域の産物や食文化を知ることができた
- バランスのよい食事の組み合わせがわかった

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

「共食」で育む　心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果　共食をすることと関係していること

規則正しい食生活
★ 食事や間食の時間が規則正しい
★ 朝食欠食が少ない

健康な食生活
★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

生活リズム
★ 起床時間や就寝時間が早い
★ 睡眠時間が長い

自分が健康だと感じている
★ 健康に関する自己評価が高い
★ 心の健康状態が良い