

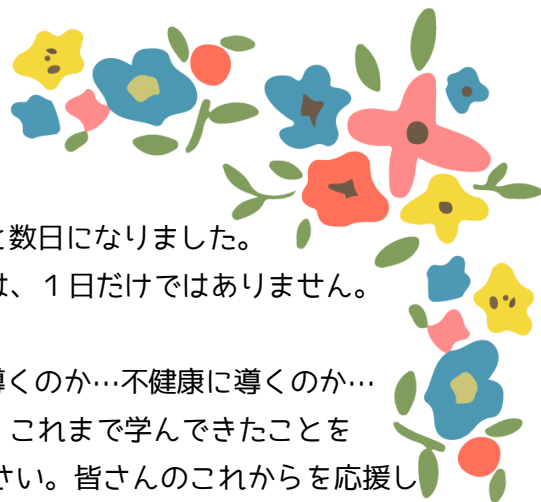
ごちそうさま

2022年度 3月号
豊能町中学校給食担当

少しずつ、春らしさを感じるようになってきましたね。もう、今の学年も残りわずかです。残りの日々を大切に、友だちや先生と楽しい時間を過ごしてくださいね。



給食を食べるのも、あと数日になりました。
「食べる」ということは、1日だけではありません。
毎日することです。
自分の心と体を健康に導くのか…不健康に導くのか…
それはあなた次第です。これまで学んできたことを
4月から生かしてください。皆さんのこれからを応援し
ています！卒業おめでとう！



Q. 食習慣は、大人になってから
気をつければいいんじゃないの？

A. 生活習慣は、**子どものときから**
の長年の積み重ねによってつく
られます。
一度身についた生活習慣を、**大人になっ**
てから変えようと思ってもなかなか難しいです。
将来、健康に過ごすためには、子どもの
今、規則正しい生活習慣を身につけるよ
うにしましょう。



Q. 好き嫌いしないことが
大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも、**大切な栄養素**が含
まれているからです。一つ一つの栄養素は、
体の中での働きが違います。栄養バランス
の整った食事の近道は、
色々な食材を食べることです。
栄養が偏らないよう、苦手な
ものも食べられるように頑張り
ましょう！



1年間の振り返りをしよう

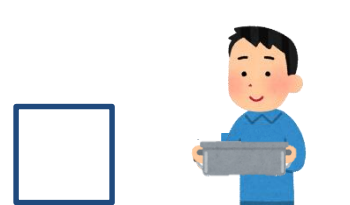


できたことに
○をしよう！

① 食事前に正しく手を
洗うことができた



② 責任をもって給食当
番の仕事ができた



③ 感謝の気持ちをこめ
て、食事のあいさつ
ができた



⑥ 足を組んだり、ひじ
をついたりせず、正
しい姿勢で食べるこ
とができた



⑤ よくかんで食べるこ
とができた



④ 正しいはしの持ち方
で食べることができ
た。



○がつかなかったところは、次からの課題にしてください！
全てに○がついた人…すばらしい！この調子でがんばってね！



日本の伝統文化「いただきます」

食育だよりのタイトルの「いただきます」や「ごち
そうさま」は、日本の素敵な文化です。
「いただきます」は、食事の準備をしてくれた方
や、命をいただく食材に対しての感謝の言葉です。
献立を考え、食材をそろえ、調理をして運んで皆さん
の前に来るまでには、大変な労力がかかっています。
ありがたい気持ちを込めて、「ごちそうさまでし
た」を忘れずに過ごしてくださいね。

