



# 給食だより 3月

群馬大学共同教育学部附属小学校 管理栄養士 鈴木 真佐子

少しずつですが、春の足音を感じる時期となりました。卒業を迎える6年生のみなさんにとって、今月は附属小の給食からの卒業でもありますね。給食室では、心を込めたおいしい給食を作ること、卒業生の皆さんの旅立ちを応援したいと思います。進級を迎えるみなさんも、新しい学年に向けて元気に過ごせるよう、しっかり食べましょう。



## いちねんかん しょくせいかつ ふ かえ 一年間の食生活を振り返りましょう!



みなさんはこの一年間、おうちでの食生活や給食時間をどのようにすごしましたか。次の項目について、一年間を振り返りながら、できたところにチェック☑をつけてみましょう。

### □毎日、朝ごはんをしっかり食べることができた。

一日のスタートは朝ごはんです。朝ごはんをしっかり食べると、からだがかたく目覚めるため、勉強や運動をしっかり行うことができます。



### □一日三食、きちんと食べることができた。

食事を三食きちんとすることは、からだのリズムをととのえ、からだの中にいろいろな食べ物の栄養素をとり入れることにつながります。



### □毎日の食事を、好ききらいなく食べることができた。

健康なからだをつくるためには、いろいろな食べ物から栄養素をとることが理想です。また、なんでもおいしく食べられると、食事の楽しみが広がります。好ききらいは生まれつきではありません。にがてなものをひと口だけでも食べてみることでチャレンジしてみましょう。

### □食べ物をよくかんで食べることができた。

食べ物をよくかんで食べることは、消化・吸収がよくなるだけでなく、あごの筋肉が発達して、歯並びがよくなったり、脳に刺激が伝わり、脳の働きがよくなったりすることにつながります。

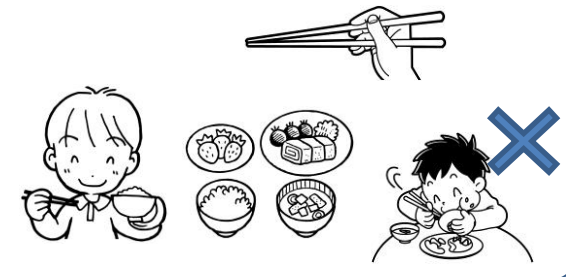


### □食事のマナーを意識して食べることができた。

食事のマナーは、一緒に食べる人と気持ちよく、おいしく食べる雰囲気をつくるために必要なことです。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつもマナーのひとつです。

#### —こんなことが「食事のマナー」です—

- 食器を正しく持って、食べられましたか。
- おはしを正しく使って食べられましたか。
- よい姿勢で食べることができましたか。
- 食器は正しい位置に置けましたか。



### □食事の準備や、後片付けができた。

給食時間ではクラス全員で協力して、食事の準備と後片付けができましたか。また、おうちでは、お皿をならべたり、料理を運んだりするなどの手伝いができましたか。食事を作ってくれた人に感謝の気持ちをこめてできるとよいですね。



### □家族や友達と、楽しく、おいしく食べることができた。

食事の時間一番大切なのは、楽しい気分で食事をするということです。家族や友達と食事を楽しみながら、「おいしいね」を一緒に感じることは、食べ物の消化・吸収をよくするだけでなく、みなさんの心の栄養にもなります。



いかがでしたか？残念ながら☑がつかなかったところは、おうちの方といっしょにどうすればよいか話し合い、次はできるようにがんばりましょう。



昨年度と同様に、感染症対策をした中での給食時間となりました。手洗い、消毒から始まり、準備から後片付けまでの一連の取組を、子どもたちは当たり前に行っていました。また、黙食を守り、静かに給食時間を過ごすことは、目の前の給食と向き合い、しっかり食べるということに繋がった様子で、どのクラスもよく食べてくれました。一年間、大変お世話になりました。ありがとうございました。保護者の皆様のご理解、ご協力に感謝いたします。そして、来年度も子どもたちにとって、魅力ある給食づくりを目指していきます。

