



3年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。小学校と中学校で9年間親しんだ給食ともお別れです。今までいただいていた給食をとおして学んだことを覚えていますか？

献立の名前や味、見た目、マナー、社会性、感謝の心などありました。これから自分自身で食を選ぶ場面が増えていきます。そのときは給食のことを思い出し、より良い食生活を送ってもらえたらと思います。これからのみなさんの活躍を楽しみにしています。

学校での食育の取組や成長期真っ盛りの子どもたちに役に立つ情報をお伝えします。ご家庭の話題にしていただければ幸いです。



給食をとおして、生きることに欠かせない「食」について学んできました。

食べ方について考えよう

人の食べ方には大きく4つあります。下の文章を読んで考えましょう。



○腹で食べる

「とりあえず、おなかいっぱいになればOK」という食べ方。糖分、脂質、塩分のとり過ぎになりやすい。小腹がすくと、おやつを食べ過ぎて、きちんと食事がとれなくなる。

○口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりの良いものが多くなり噛む回数も減る。ビタミン、無機質が不足しがちで栄養のバランスもくずれがち。

○頭で食べる

学校で学んだ栄養のバランスの大切さを考え、主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べる。食事と健康のつながりもよくわかるので、決まった時間に適切な量が食べられる。

○心で食べる

食べ物は自然の恵みです。食卓に上がるまでに多くの人に支えられていることにいつも感謝している。食に対する興味・関心が高くマナーを守って食べている。

お弁当づくりのポイント！

中学校卒業後は、自分で用意したお弁当を持参する機会が増えてくるかも知れません。お弁当箱の中に、主食・主菜・副菜をつめることとなりますので、食材や量について紹介します。

★主菜=1

魚、肉、卵などのタンパク質が多い食品を使ったおかずになります。お弁当箱の半分のうち、3分の1程度入れましょう。

★主食=3

ご飯、パンなど炭水化物が主なものになります。お弁当箱の半分は入れましょう。

★副菜=2

野菜、きのこ類、いも類、海藻類などのビタミンやミネラルが多い食品を使ったおかずになります。お弁当箱の半分のうち、3分の2は入れましょう。
●野菜、きのこ類…あわせて100g程度使おう。
●いも類…じゃが芋やさつまいもでボリュームをだそう。
●海藻類…ひじきの煮物など、常備菜を利用しよう。

食中毒を予防するために…

- ★ お弁当箱は清潔にしましょう！
- ★ おかずはしっかり加熱しましょう！
- ★ お弁当箱につめる時は、良く冷ましてからにしましょう！
- ★ 素手で触らないようにしましょう！

