



食育だより

やめし がっこう きゅうしゅくかい
八女市学校給食会

おうちの方といっしょに読みましょう。

春の足音が聞こえはじめる3月は、学校では1年の締めくくりの月、そして旅立ちのための準備の月です。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。みなさんも、1年間の食生活を振り返り、自分の体や健康のことを考えて、がんばったこと、もっと気をつけたほうが良いところを見つけ、これからの目標につなげましょう。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたのでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おしるしを正しく使う ことができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量 を考えて食べることができましたか?</p>	<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>



～食育ピクトグラム～ 食育の取組を子供から大人まで、だれにでもわかりやすく発信するためのマークです。

今月のテーマ「食育の推進」

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

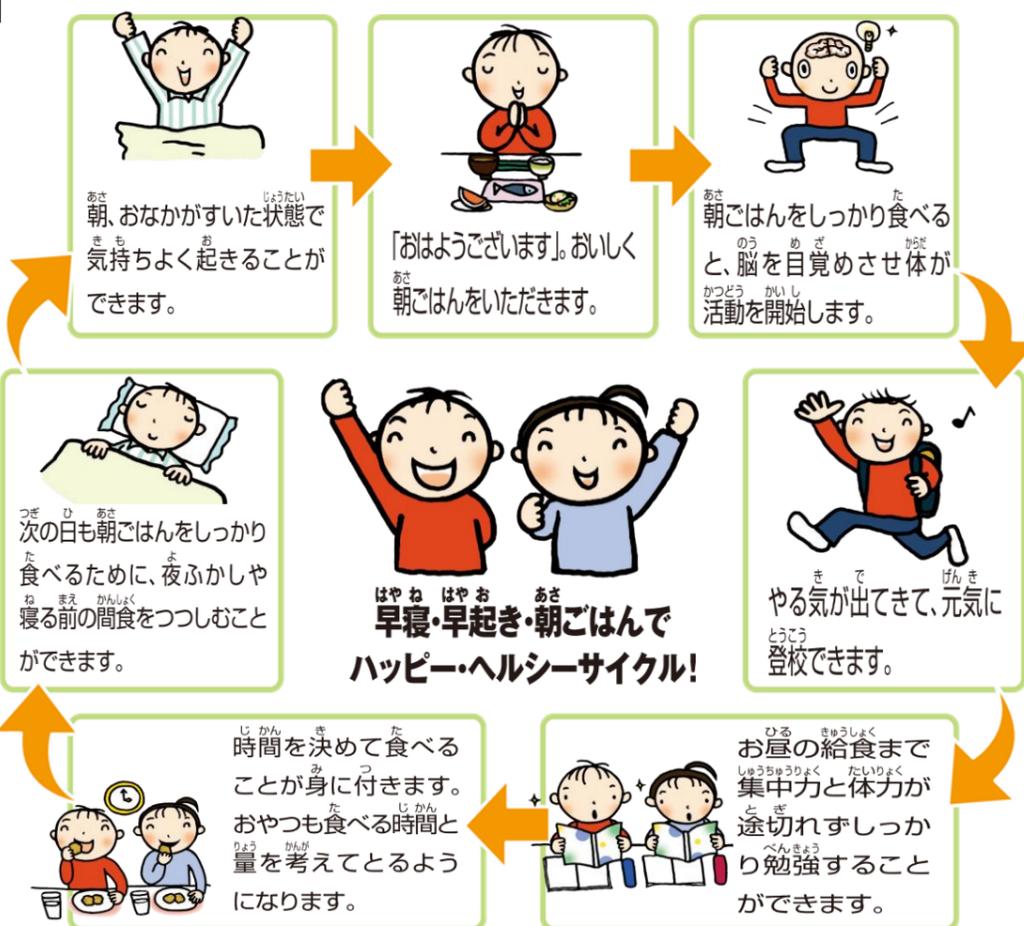
私たちにとって「食べること」は生きていくうえで欠かせないことです。勉強したり、運動したりできるのも食べ物から毎日栄養をとり入れているからです。これから大人になっても健康でいきいきと過ごしていくためには、みなさんのような体や心の成長期に望ましい食生活を身に付けることがとても大切です。

できることから始めませんか？

できていることを続けてみませんか？

まずは、一日元気に過ごすために、体や頭のスイッチを入れるために、朝ごはんを食べる習慣をつけよう！

早寝・早起き・朝ごはん～よい習慣を身に付けよう～



卒業するみなさん・保護者のみなさま おめでとうございます

「食」という漢字は「人を良くする」と書きます。食べ物は体の栄養として、みなさんの体を作ったり、調子を整えたりすることはもちろん、食べることを楽しんだり、誰かと一緒に食べたりと、良い心を育む「心の栄養」としても重要な役割を果たしています。ぜひ、食べることを楽しんで下さい。

これからは、家で食事をするだけでなく、お店で買ったり、外食をしたりと自分で食事を選ぶことが増えると思います。どんなものを選んだらいいか悩んだときは給食を思い出して下さい。「自分の食べたもので自分の体は作られる」ということを考え、栄養バランスのとれた食事を心がけて元気に、健康に過ごしてほしいと願っています。みなさんのこれからの成長と活躍を楽しみにしています。