

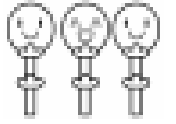
給食だより



【毎月19日は食育の日】

笠岡市学校給食センター



◆おうちの人と読みましょう。



今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間に渡り、給食を食べながら食に関する色々なことを学んできました。この1年間の給食時間をふりかえてみましょう。

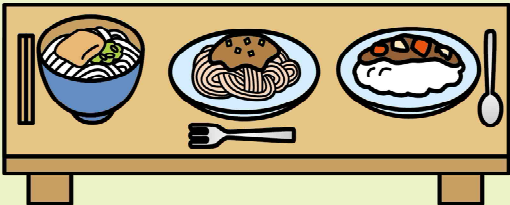

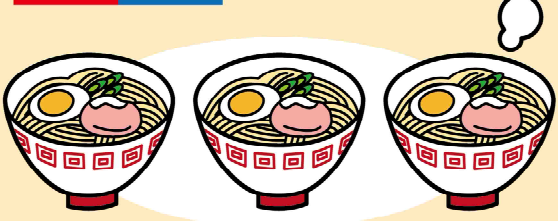
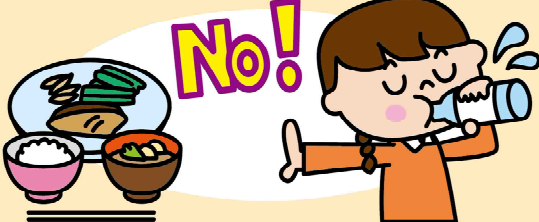


1年間の給食時間をふりかえてみよう!

できたことには口にチェックを入れて、給食時間のふりかえりをしましょう。できていたことは来年度の給食時間にも続けていきましょう。チェックができていないことを、来年度はできるように意識して給食時間を過ごしましょう。

<p>○●○● 給食時間 ○●○●</p> <p><input type="checkbox"/> 楽しく食べることができた</p> <p><input type="checkbox"/> 苦手な食べ物に挑戦できた</p> <p><input type="checkbox"/> よくかんで食べることができた</p> <p><input type="checkbox"/> 残さず食べる回数が増えた</p> <p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた</p> <p><input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べることができた</p> 	<p>○●○● 準備・片付け ○●○●</p> <p><input type="checkbox"/> 協力して準備ができた</p> <p><input type="checkbox"/> 衛生に気を付けた</p> <p><input type="checkbox"/> 白衣など身なりをきちんと整えた</p> <p><input type="checkbox"/> きちんと手洗いができた</p> <p><input type="checkbox"/> 食器に食べ物が付いてないか確認した</p> <p><input type="checkbox"/> 配ぜん台をきれいにできた</p> 
--	---

6つの「こ食」を知ろう!

健康な体をつくるためには栄養バランスのよい食事を摂ることが大切ですが、「誰と」「どんな風に」「なにを食べるか」ということも大切です。そこで気を付けてほしい6つの「こ食」について紹介します。

<p>個食 おなじ食卓で食べているものがそれぞれ違うこと</p> 	<p>子食 子どもだけで食べること</p> 	<p>固食 おなじ物ばかり食べること</p> 
<p>小食 ひつよういじょう、しよくじりょう必要以上に食事量を制限すること</p> <p>No!</p> 	<p>濃食 こあじもの濃い味つけの物ばかり食べること</p> 	<p>粉食 パンや麺類など、粉からつくられた物ばかり食べること</p> 

「こ食」が日常になると食の好み偏りがやすく、食事のマナーが身につけにくくなるなどの問題が出てきます。6つの「こ食」の数がひとつでも減らせるように意識してみましょう。