

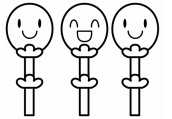
# 給食だより

3月

【毎月19日は食育の日】

かきおかしがっこうきゅうしょく  
笠岡市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう。



いちにち 春が近づいています。まだ寒い日もありますが、草や木は春の準備をしています。早いもので、もう3月、卒業・進学など大きな区切りを迎える季節です。1年間、給食だよりでは、食べ物の栄養やバランスの良い食べ方、食事のマナーなど、さまざまなことをお伝えしました。今月号は、1年間のまとめで自分の食生活を振り返ってみましょう。

## 1年の食生活を振り返ろう！

できたものには、口の中に○をつけてみよう！  
全部に○がつくとよいですね。

|                                                                 |                                                     |                                                          |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> セッケンで手をきれいに洗いましたか？きれいなハンカチを使いましたか？<br> | <input type="checkbox"/> 給食の準備や片付けは、協力してできましたか？<br> | <input type="checkbox"/> 心をこめて食事のあいさつをしましたか？<br>         | <input type="checkbox"/> よくかんで、味わって食べましたか？<br>   |
| <input type="checkbox"/> 正しい姿勢で食事をすることができましたか？<br>              | <input type="checkbox"/> 食器やはしを、正しく使うことができましたか？<br> | <input type="checkbox"/> 毎日「赤・黄・緑の食べ物」がそろった食事できましたか？<br> | <input type="checkbox"/> 好き嫌いなく食べることができましたか？<br> |

## 家族で食事をしていますか？

誰かと一緒に食卓を囲み、楽しく食事することを「共食」といいます。家族や親しい友人と一緒に食事するのは、楽しい時間です。食事を通して人とつながり、同じ経験をするのは、仲良くなる機会にもなります。

これからも意識して家族や仲間との食事の時間を大切にしましょう。

### ～「共食」の良いところ～

- ★おいしく楽しく食事ができる
- ★食事のマナーや作法が身につく
- ★食と健康に関する知識が身につく
- ★一緒に食べる人との絆が深まる
- ★心の安定につながる
- ★自分は食べたことがない食べ物を知ることできる
- ★規則正しい生活リズムが整う



## 7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

|                                           |                                              |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>孤食</b><br>1人で食べること<br>                 | <b>固食</b><br>同じものばかり食べること<br>                |
| <b>個食</b><br>複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと<br> | <b>濃食</b><br>濃い味つけのものばかり食べること<br>            |
| <b>子食</b><br>子どもだけで食べること<br>              | <b>粉食</b><br>パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること<br> |

しょうがっこう 6年生・ちゅうがっこう 3年生のみなさん

## 卒業おめでとう！

卒業まで残りわずか、給食を食べるのもあと数回です。思い出に残っている給食はありますか？卒業してからも、みなさんと「食」との関係は続いていきます。家族や友達と楽しく食べる。生産者さんや食事を作ってくれた人を思いながら食べる。命を分けてくれる食べ物や豊かな自然に感謝して食べる。そして、自分の心と体を元気にするために食べましょう。「食」という字は、「人」を「良」くすると書きます。「食」を大切に「良」い「人」になってください。みなさんの健康と活躍を祈っています。