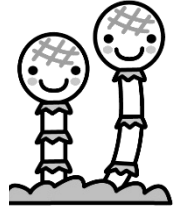


しよく いく 食育だより

むつみちゅうぶしょうがっこう
六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ さかもとふみよ
栄養教諭 坂本文代

だいごう
第7号



さむ すこ やわ あたた はる こんねんど
寒さが少し和らぎ、暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度もこのりわずかと

がっ おお くぎ むか つき ねん ところ からだ おお せいちょう
なりました。3月は、大きな区切りを迎える月です。この1年で、心も体も大きく成長し

しんきゅう そつぎょう まえ しよくせいかつ かえ あたら せいかつ じゅんび
たことでしょう。進級・卒業を前に食生活をふり返り、新しい生活の準備をしましょう。

◆ 1年間の食生活チェック! ◆

ねんかん かえ
この1年間をふり返って、できていたことに○をつけましょう。できなかったところは、こ

いしき とく
れから意識して取り組むようにしていきましょう。

<p>あさ まいにち 朝ごはんを毎日 食べている</p>	<p>しよく じ す きら 食事は好き嫌いを しないで残さず 食べている</p>
<p>いしき かむことを意識し、 よくかんで食べて いる</p> <p>かむ</p>	<p>いち じかん 1日3食、決まった 時間に食べている</p>
<p>じかん りょう おやつは時間と量 を決めて、食べ過ぎ ないようにしている</p>	<p>かぞく ともだち 家族や友達と 一緒に楽しく 食べて いる</p>
<p>しよく じ まえ かなら 食事の前に必ず 手を洗っている</p>	<p>しよく じ あと は 食事の後は歯を 磨いている</p>
<p>はや ね はやお 早寝・早起きをし、 睡眠を十分にとって いる</p>	<p>うん どう 運動をしたり、 体を動かして 遊んだりして いる</p>

◆ 「こ食」になっていませんか？ ◆

近年、1人で食べる「孤食」をはじめ、「子食」などさまざまな「こ食」が問題となっています。誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく感じるだけでなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。家族でおいしさや楽しさが共有できる時間を大切にしたいですね。



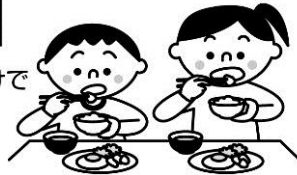
孤食

ひとり
1人で食べる



子食

子どもだけで
食べる



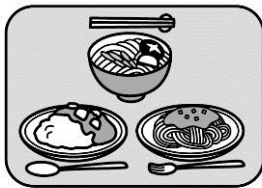
固食

おな
もの
同じ物ばかり食べる



個食

おな
しよたく
た
同じ食卓で食べている
ものがそれぞれ違う



小食

ダイエットなど必要以上
に食事の量を制限する



濃食

こ
あじ
もの
濃い味つけの物ばかり
食べる



粉食

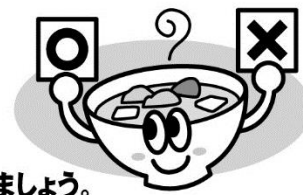
こな
つく
もの
粉から作られた物（パン、
めん類など）ばかり食べる



出典：厚生労働省『保育所における食事の提供ガイドライン』（平成24年3月）

給食クイズ

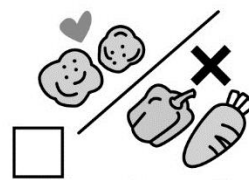
Q1 給食について、正しい説明には○、間違っている説明には×をつけましょう。



① 給食の前には
手をしっかり洗う。



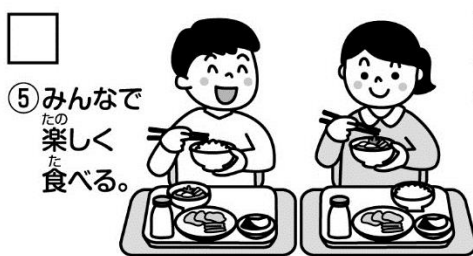
② 体の調子が悪くても、
頑張って給食当番をする。



③ 好きな物だけ選ん
で食べる。



④ 栄養がバランス
よく入っている。



⑤ みんなで
楽しく
食べる。



⑥ あとかた
後片づけ
は給食当
番がする。



⑦ 1時間以
内で作ら
れている。