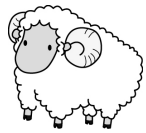


給食だより 3月



3月の
テーマ

1年間をふり返り、食生活を見直そう。

3月は旅立ちの時です。3年生は中学校を卒業して新たな世界へ、1・2年生も次の学年に進級するために1年間をふり返り、心と体の成長を確認しましょう。今年とりあげた毎月のテーマを紹介しますので、実際の自分の食生活に生かしているかチェックしてみてください。

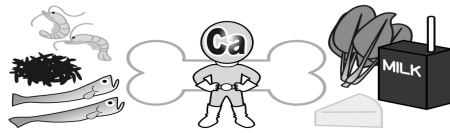
4月 学校給食を知ろう

- 給食が実施されている意義や目的を正しく理解している。
- 給食に関わるたくさんの方の思いを受け止め、給食を大事に食べている。



5月 成長期の食事を知ろう

- 給食の献立が食事バランスの見本となっていることを理解している。
- 成長期に必要な栄養素(鉄とカルシウム)を、すすんで食事からとっている。



6月 食事のマナーを考えよう

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしている。
- 食事のマナーを守ることが、思いやりの心を態度であらわしていることを理解し、自分からマナーを守ろうとする。



7月 夏の食事を考えよう

- 暑い時期を元気にのりこえるためのポイントを理解し、自分で食事や生活リズムに気をつけて体調管理をしている。
- 水分補給は糖分の多い清涼飲料ではなく、お茶などで行っている。



給食だより 1年間のテーマ まとめ

あなたはどれだけ理解し、
実行できていますか？
チェックしてみましょう！

9月 朝食で生活リズムを整えよう

- 朝食を毎日とることの重要性を正しく理解している。
- 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを守り自分の健康を自分で管理している。



10月 日本食の良さを見直そう

- 伝統的な日本食のスタイルとその良さを理解している。
- 大豆や海藻、魚など、日本食の食材に関心を持ち、すすんで食べている。



11月 食品表示を知ろう

- 食品表示に関する基本情報を理解している。
- 食品を購入するときは、食品表示をよく確認してから考えて選ぶようにしている。



12月 冬の食事を考えよう

- カゼやインフルエンザを予防する生活のポイントを理解し、体調管理に気をつけている。



旬の食材を食事に上手に取り入れ、食べるようにしている。

1月 郷土料理・行事食を知ろう

- 奈良の郷土料理に関心を持っておいしくいただき、伝統的な食文化を尊重している。
- 郷土料理を通じて自分のふるさとに興味と愛着をもっている。



2月 食を通して環境を考えよう

- 食生活が地球環境と大きく関連していることを理解している。
- 自分の食事を見直し環境への負荷が少ない食生活を心がけている。



みなさんはどれだけチェックできましたか？1・2年生でできないところが多かった人は、また来年度以降に取り組んでみましょう。3年生は中学校で学んだことを忘れず、高校に進学しても食生活を自分で管理できるようになりましょう。食事は生涯にわたって続く大切な生活習慣です。食生活の乱れは健康に影響を及ぼします。自分の健康を守るのは自分自身しかいません。学んだことを、ぜひ毎日の生活に積極的にとりいれてください。