

3 食育だより

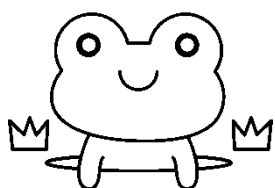
令和4年 3月11日(金)
鹿町江迎学校給食センター
栄養教諭 石田 美穂

今年度も残りわずかとなりました。4月に比べて子どもたちは、たくましさや頼もしさが備わってきたことと思います。春は卒業や入学、進級と節目の季節です。栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

1年間の食育について振り返ろう！

学校や家でどのような食生活を送ってきましたか？1年間でどのように過ごしてきたか、自分自身を振り返り、チェックしてみましょう。

- ☐ 正しい箸の持ち方で食べることができた
- ☐ マナーを守って食べることができた
- ☐ 嫌いな物でもがんばって食べた
- ☐ よく噛んで食べるよう心がけた
- ☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた
- ☐ 毎日朝ごはんを食べた
- ☐ 間食は時間を決めて食べた
- ☐ 3つのグループの食品をバランスよく食べた
- ☐ 塩分、脂質、糖分の多いお菓子を食べすぎないように心がけた



できていないところは
来年度にまた
がんばってくださいね。

体重が増えるのは成長しているから

子どものうちは、体重が増えたからといって、必ずしも太ったわけではありません。太ったというのは、体に余分な脂肪がつくことをいいます。みなさんのような成長期に体重が増えるのは、体が成長して筋肉や骨などが作られているからです。体重が増えないと身長も伸びません。体に必要なエネルギーや栄養素が不足して成長が止まったりすることもあるので、成長期に無理なダイエットはしないようにしましょう。



食に関する正しい知識を身に付けましょう

日本人は、糖分・脂質・塩分が過剰で、鉄分・カルシウム・食物繊維といった栄養素が不足傾向にあります。このような食生活の乱れから、生活習慣病の増加が問題となっています。

加工品などは何から出来ているのか分かりにくいものも多いため、自分が何を食べているのか、原材料名を確認して食べるようにしましょう。特に菓子類は糖分・脂質が多く含まれていることが多いため、注意が必要です。また、食品でも腐敗しているものもあります。自分の身を守るためにも、原材料名や期限などの表示をしっかりと確認するようにしましょう。



安全な食品を選択して、様々な食品を適量食べることが大切です

人間の体は
食べたものから
出来ています



普段から、体のことを考えて食べるようにしましょう！

卒業生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。小学6年生は、中学生に向けて食べる量を見直したり、マナーについて学んだことを振り返ったりして、楽しい中学校生活を送れるように準備をしましょう。中学3年生は、今まで食べた給食や家庭科で学んだ事を活かして、健康的な食生活を心がけるようにしてください。新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。

休みの時も栄養バランスの良い食事

適度な運動、十分な休養を