



食育だより

令和4年12月19日(月)
鹿町江迎学校給食センター
栄養教諭 石田 美穂

寒さがきびしくなってきました。空気が乾燥しているの、コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザにもかかりやすい時期でもあります。体調管理を十分に行い、冬休みを元気に楽しく過ごしてほしいと思います。



もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、お正月と行事が多くごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。冬休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。



体重の増え過ぎに気をつけて！

朝ごはん



冬休み中の食生活について

冬休み中は、以下のことに気をつけて過ごしましょう。夏休みに比べて短い休みですが、冬休みは、様々な行事食に触れたりして、食経験を積む絶好の機会です。

| | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| <p>ふ るさに伝わる食文化を知ろう。</p> | <p>ゆ っくりよくかんで、食べ過ぎを防ごう。</p> | <p>や すみ中も、早寝・早起き・朝ごはん！</p> | <p>す すんで家の人の手伝いをしよう。</p> | <p>み んなで食卓を囲み、家族だんらの機会を。</p> |
|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|

冬休みは家庭で食育の実践をお願いします。

冬休みは家族そろって食事をする機会が増えるのではないのでしょうか。食育を家庭でもお願いしたいと思います。少しずつ繰り返し行うことで、子どもの『生きる力』の基礎が育ちます。以下のことを参考に家庭で行ってみたいはいかがでしょうか。

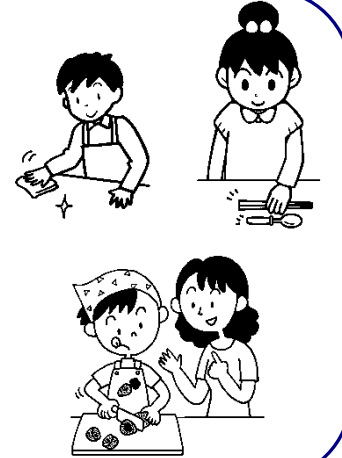
お手伝い

お手伝いは家族の一員として行うものです。また、お手伝いすることで、「感謝の心」や「社会性」が身につく、子どもの自立へつながります。

- ・台ふき
- ・片付け
- ・買い物
- ・食器の用意
- ・食器洗い
- ・簡単な調理
- ・配膳
- ・食器拭き
- ・米とき
- ・お茶を入れる
- ・ごみ捨て
- ・野菜の下処理

など、お子さんに出来ることをさせてください。

小学校高学年以上は、家庭科で調理の学習をしているので、復習を兼ねて、調理の手伝いを積極的に行いましょう。



食品や料理の名前を知る

食品の名前や料理名を知ることは、食べ物に興味をもつきっかけになります。買い物や食事のときに名前を教えてあげてください。



食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちを表す言葉です。気持ちを込めた挨拶をご指導ください。



日本の食文化を知る

冬休みの間に年越しそばや雑煮、おせち料理など、日本の伝統的な料理がでてきます。由来などを話しながら食べるようにしましょう。



食事のマナー

食事のマナーは周りの人に嫌な思いをさせないように、という思いやりです。

また、食器や箸を正しく持つことはスムーズな食事のために欠かせません。お子さんの箸や食器の持ち方、姿勢、食べ方がよいか確認し、できていない場合は練習するようにしてください。

