



食育だより 3月号

平成31年3月8日
佐世保市立早岐中学校
栄養教諭 末永由紀子

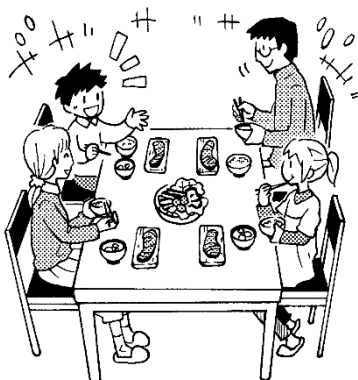
寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。お子さんは、給食が栄養になって体も心も大きく成長していることと思います。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことをご家族一緒に考えてみましょう。

お手伝い 家族の一員としてできることを探してみましよう

学校における給食時間の当番活動や、技術家庭科分野などの教科等における食育は、将来自分たちで食事の用意ができるようにするための準備期間です。また、中学生は家族の一員としてできることを探す時期でもあります。家族で話し合ってみましょう。



家族そろって食事をする時間を



みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？ 中学生になると部活動や塾などで、なかなか一緒に食事をするのが難しいご家庭もあるかもしれません。しかし食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。