

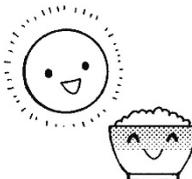
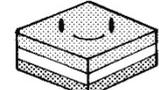
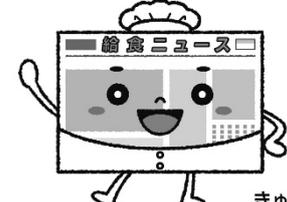
食育だより



おとし きんきゅう じたいせんげん から 2 年 が 経って しまいました。元の生活にはなかなか戻りませんが、前を向いて進まなくてはいけないときに必要なのは、「食べること」です。食べないと生きられません。元気の源です。特に成長期のみなさんにとっての「食」はとても大切です。「人が良くなる」と書いて「食」と読みます。4月から進級・進学して一歩前に進むみなさん、「食べることは生きること」です。今月は、給食の時間を振り返って来年度の食生活における目標をたててみてください。

1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

<p>あさ 朝ごはんを毎日 た 食べましたか？</p> 	<p>にが て 苦手なものでも た 食べてみましたか？</p> 
<p>しょくじ 食事の前と後に せつ 石けんで手を洗いましたか？</p> 	<p>かんしょく 間食をとり過ぎない よう に しましたか？</p> 
<p>はしを正しく持って た 食べましたか？</p> 	<p>ぎょうじしょく 行事食について知ることが できましたか？</p> 
<p>よくかんで た 食べましたか？</p> 	<p>いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ ふ 増やして いこう！</p> 
<p>きゅうしょく 給食の時間は もくしょく 黙食できましたか？ ※新しい生活様式では食事中に かいわ 会話をしないことが大切です。</p> 	<p>きゅーたん</p>

©少年写真新聞社2022

保護者のみなさまへ

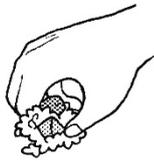
今年度も1年間、学校給食へのご理解・ご協力ありがとうございました。子どもたちは給食の時間などを通していろいろなことを学んだり、できるようになったりと日々成長しています。ぜひ、ご家庭でも給食や食生活についてお話してみてください。

22日(火)からの給食当番は白衣を着用せず、自分のエプロン、三角巾を着けて当番活動を行います。ご面倒をおかけしますが、ご用意をお願いいたします。また、17日(木)まで着用した白衣は、週末に持ち帰り、洗濯とアイロンがけをして翌週戻していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

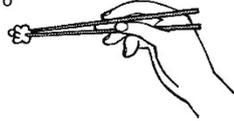
て 手・はし・ナイフ・フォーク・スプーン 世界の食べ方いろいろ

国や民族、宗教などにより食べ方はさまざま、おもに「手を使う」「はしを使う」「ナイフ・フォーク・スプーンを使う」の3つにわけられます。

手を使って食べるのは、東南アジア・中東・アフリカ・インド・オセアニアなどで、世界の約40%といわれます。



はしを使って食べるのは、日本・中国・韓国・タイ・ベトナム・モンゴルなどで、世界の約30%といわれます。



ナイフ・フォーク・スプーンを使って食べるのは、ヨーロッパ・ロシア・南北アメリカなどで、世界の約30%といわれます。



©少年写真新聞社2022

栄養成分表示で塩分量をチェック!

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。市販の食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認して、とり過ぎに注意します。



たんすい かぶつ 炭水化物 45.7g
しよくえん そうとうりよう 食塩相当量 1.0g

©少年写真新聞社2022

クイズ 何て書いてあるのかな?

魚好きな友だちから手紙が来たよ!

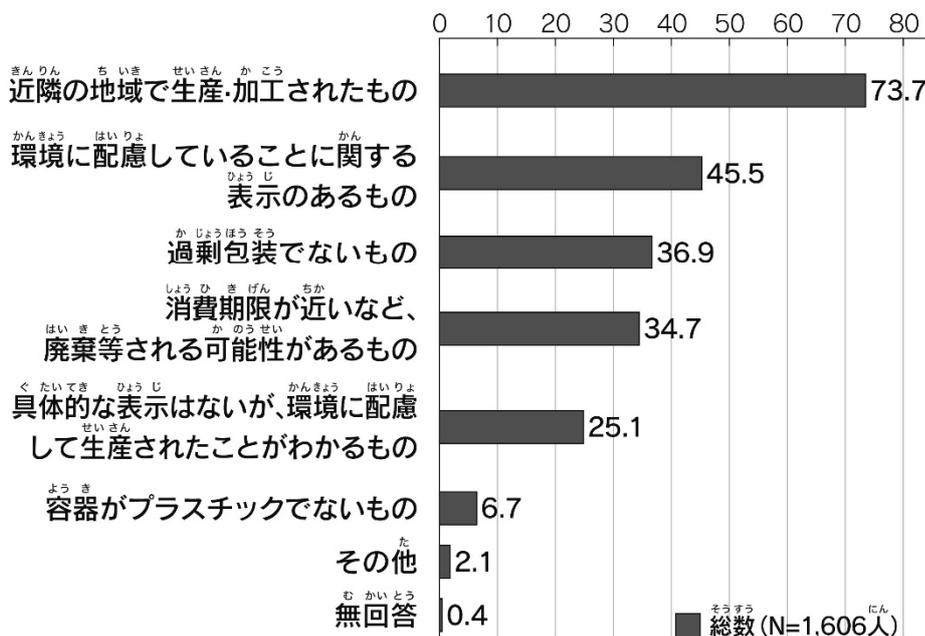
ひさし 鯽^①に遊び 鯛^②な!
ま 蛸^③んど、時間があっ 鱈^④
魚を釣りに 烏賊^⑤ない?

①イ②ウ③ク④ニ⑤カ⑥ヒ⑦コ⑧サ⑨シ⑩ス

©少年写真新聞社2022

Data 見える食育 ▶▶▶ 地球環境にやさしい食品を選んでいきますか?

選んでいる環境に配慮した農林水産物・食品



食品を購入する時、環境に配慮した食品を「選んでいる」「いつも選んでいる」17.9%、「時々選んでいる」49.1%と答えた人のうち、どのようなものを選んでいるのかを聞いたところ、左記のような結果になりました。

出典:「食育に関する意識調査報告書」農林水産省 令和3年3月

©少年写真新聞社2022