



食育だより 9月

☆お知らせ☆グループ会食を段階的に再開します

9月よりグループ会食を段階的に再開いたします。まずは週1回（毎週金曜日）を予定しています。楽しい会食を通して食事マナーや豊かな人間関係を形成することを目的としております。どうぞご理解の程よろしくお願いいたします。

給食は共食の時間



食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。

共食*が多い小学生は朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いと報告されています。

*共食：誰かと共に食事をする事

みんなで食べるとおいしいね

子供たちにとって家族や先生、友達との共食は食事の楽しさを感じたり、食への興味を高めたり、食事マナーを身に付けたりする大切な時間です。いっしょに食べている人がおいしそうに食べていることで苦手なものにチャレンジできたり、今日の給食が好きかどうかや、友達と「おいしいね」「ピーマンは苦いね」と共有し合うことができたり、食べ物や料理のことを先生に聞いたり・・・などの経験を通し、子供たちは成長していきます。

泉が丘小学校では思いやりを大切に、安全で楽しい共食の時間になるよう指導してきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



9月の給食目標 すききらいなく 食べよう

みなさんは好き嫌いで食事をしていますか。いろいろな食材や味を経験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。今、いろいろな食べ物を食べる経験をしておくことで、将来なんでも食べられるようになります。なんでも食べられるということは、栄養バランスのよい食生活につながります。

あなたの食べ方をチェックしてみよう

きれいな食べものはない。

はい

いいえ



いえでは好きなものだけ食べている。

いいえ

はい

バランスよくたべられています。これからもつけていきましょう。

すききらいがないことは、よいことです。しかしいえですきなものだけたくさんたべるとバランスがくずれてしまうことがあります。

きゅうしょくはいつものこさないでたべている。

はい

いいえ

きれいなものでも、すこしはたべている。

はい

いいえ

きれいなものでもがんばっていることはよいことです。これからもつけていきましょう。

きれいなもののなかにもたせつなえいようがあります。すこしずつでもたべられるようにがんばりましょう。

