

給食だより

(毎月18日はのぎ地産地消の日)



令和5年

3月号

野木町立野木中学校

今年も1年間、食と健康、文化についていろいろ学んできました。1つでも発見できたり、改善できたことがあるといいなと思います。3年生はいよいよ卒業ですね。これからは給食もなくなり、自分の食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面がいろいろ増えてきます。巣立っていくみなさんへ、学校給食からのメッセージです。



巣立で、食育の学びとともに!

食を通して心や気持ちのやりとりを大切にできる人に!



健康と食の強いつながりは授業で学び、また毎日の給食を通して伝えてきました。「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

食べることを通して、世界を見つめる視野を広げて!



食事には先人から受け継いできた文化が宿り、調理はときに一番身近な科学でもあります。そして食べることを通して、私たちは否応なしに社会や世界の問題と真摯に向き合わなければならないこともあります。一口に「食」といっても、さまざまな切り口があり、学べ学ぶほど、知れば知るほど深くなっていくものなのです。

1日3食しっかり食べよう!



朝・昼・夕の3食を規則正しくすることは、生活に健康的なリズムをもたらします。とくに朝食の大切さについては小中を通して、くり返し伝えてきました。上の学校に進学し、そして社会人になってからも決して忘れないでください。

その一食が自分をつくる!



おいしいものを食べると、人は笑顔になれます。そして毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった動植物の命や、たくさんの人たちの働きや努力、また何より食べるあなたのことをいつも大切に思っている人たちの優しい気持ちがあります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べられる人でいてください。

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

の中に [よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×] を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる事ができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>
<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>



○…10点、△…5点、×…0点として、採点してみよう!

/ 100点

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。