



給食だより

令和4年度3月号
狛江市立狛江第一小学校

卒業・進学おめでとう!



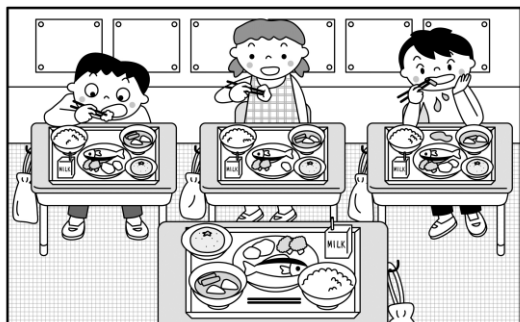
ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れず、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。

マナーを守って食べましたか?



食事マナーの まちがいさがし

下の絵は、ある日の給食時間の様子です。この中に、食事のマナーとしてまちがっているところがあります。まちがっているマナーの絵に○をして、何がまちがっているのか書いてみましょう。



避けてほしい 7つのこ食

ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

固食 同じものばかり食べる



孤食 ひとりで食べる



個食 それぞれ違うものを食べる



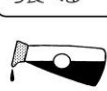
子食 こどもだけで食べる



小食 必要以上に食事の量を減らす



濃食 濃い味つけのものばかり食べる



粉食 こまご粉でつくられたものばかり食べる



やってみよう 家庭の仕事ビンゴ

買い物	調理	食後の後片づけ
洗濯物を干す		洗濯物をたたむ
部屋のそうじ	風呂のそうじ	ごみを分別して捨てる

自分でできる家庭の仕事をやってみましょう。仕事ができたらビンゴの枠に色を塗ります。初めての仕事は、手順を調べたり家族に教えてもらったりして覚えられます。できることを増やすために、経験したことのない仕事にも挑戦して、縦横ななめをそろえましょう。

真ん中は、自分で仕事を考えて記入しよう



きゅーたん

家族みんなで家庭の仕事をしよう!

家庭の中では、年齢や立場の違う家族が協力して生活しています。家庭の仕事は、買い物、食事づくり、部屋の掃除、ゴミ出し、風呂掃除、洗濯などたくさんあります。仕事の仕方を調べたり、家族に教えてもらったりして、自分でできることを増やしながら、家族と協力して取り組みましょう。



まちがいさがしの答えは、下にあります。1年間、どの給食が好きでしたか? 「給食の時間がたのしみ」になってくれると嬉しいです。ご家庭で、栄養や食事について質問があれば、いつでもお問合せください。



- × 給食の味が好きでした
- 給食の味が嫌いでした
- × 給食の量が足りませんでした
- 給食の量が足りていました
- × 給食の栄養が足りませんでした
- 給食の栄養が足りていました
- × 給食の食事が好きでした
- 給食の食事が嫌いでした

1年間を振り返ろう

この学年で過ごす最後の月となりました。この1年間の振り返り、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

☐ にチェックを入れてね!

☐ 好き嫌いを何でも食べることができた。	☐ マナーを守って食事をすることができた。	☐ 食べ物に興味を持つことができた。
☐ 食事の準備や後片付けに協力することができた。	☐ よくかんで味わって食べることができた。	☐ 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
☐ 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。	☐ 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。)	☐ 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

☐ (そのほか、できるようになったこと、よくできたことなどを自由に書きましょう。)

いかがでしたか? できなかったところは、来年度に生かせるようにしましょう。



給食はおなかを満たすだけでなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことをふり返ってみましょう。