

# 給食だより 8月

南川市立第三中学校

時間を有効に活用して、ぜひいろいろなことに挑戦してみてください。しっかりと計画を立てて準備から実践、後片づけまでを行いましょう。その後、取り組んだことをまとめてみましょう。

## 家族や自分の 昼ごはんを つくってみよう!



計画を立てて昼ごはんをつくってみましょう。献立は栄養バランスや味つけ、彩り、家族の好みなども考えて決めます。必要な材料や手順、使う調理器具などを確認して、事前に準備します。調理をする時は衛生面に注意して、けががないように安全に気をつけて行うことが大切です。家族も自分も楽しく食べられるように、献立や盛りつけなどを工夫してみましょう。

## 工夫した点を まとめて 自由研究に

食事をして片づけた後に、振り返りをしていませんか。例えば「料理はひと皿に盛りつけて洗い物を減らした」「食材を無駄なく使い切るようにした」など、工夫した点をまとめます。さらに、手順や料理の写真や絵を添えたり、家族からのコメントを書き込んだりすると、立派な自由研究になります。



### みじん切りの魔法

たまねぎのみじん切り  
たいへんなんだよー

そんな時は  
魔法で!!

できたらいよいよねー

## 規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。

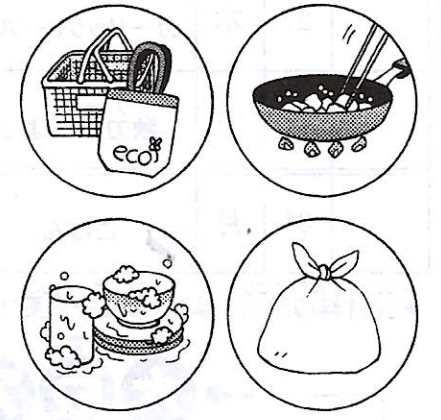


## できることから始めよう 家庭の仕事

家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。

- ・買い物をする
- ・食事をつくる
- ・使った食器や調理器具を片づける
- ・ごみを分別して捨てる

自分にできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましょう。家族や周りの人と協力し合い、支え合って生活していくことが、自立につながっていきます。また、実行した家庭の仕事を振り返り、さらによりよい方法を考えて工夫しながら、家族と協力して続けていくことが大切です。



## 外国の食事や文化について調べてみよう

世界には、さまざまな国や地域があります。テレビや新聞、インターネットなどで出てきた国や気になった国について、調べてみませんか。

<調べる方法はいろいろあります>

- ・図書館などで、その国について書かれた本や新聞を集めて読む。
- ・その国の観光局の公式ホームページを見る。
- ・自分の地域に住んでいるその国の人やその国へ行ったことがある人に話を聞く。

さまざまな資料から情報を集めてまとめます。また、日本との違いや似ているところ、日本とのかかわりについても考えて、一緒にまとめるとよいでしょう。



きゅーたん

## 保護者のみなさまへ

お子さん自身ができることを考えて、責任を持って家庭の仕事を実行することは、生活の中で自立する力を身につけることにつながります。家族の一員として、お子さん自身ができる家庭の仕事を増やしていきませんか？