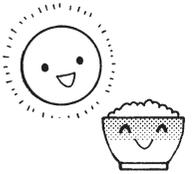
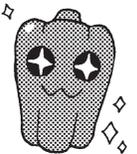
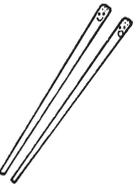
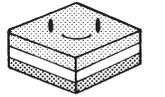
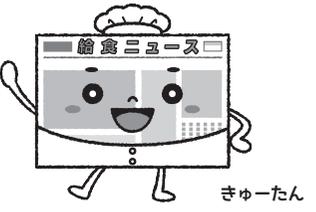


給食だより 3 月

今年度もあと1か月になりました。1年間の自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふり返って、これからも食を大切に、元気に過ごしてください。

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>朝ごはんを毎日食べましたか？</p> 	<p>苦手なものでも食べてみましたか？</p> 
<p>食事の前と後に石けんで手を洗いましたか？</p> 	<p>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食べましたか？</p> 	<p>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増やしていこう！</p> 
<p>給食の時間は黙食できましたか？</p> <p>※新しい生活様式では食事中に会話をしていないことが大切です。</p> 	

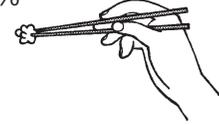
手・はし・ナイフ・フォーク・スプーン 世界の食べ方いろいろ

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。



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。

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。



たんぱく質 45.7g
食塩相当量 1.0g

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 鮠^①に遊び 鯛^②な！

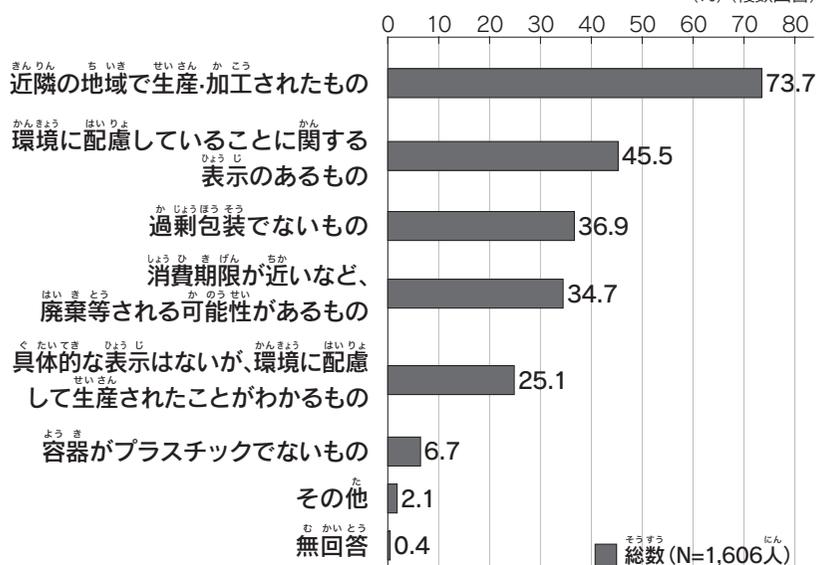
ま 蛸^③んど、時間があつ 鱈^④

魚を釣りに 烏賊^⑤ない？

①アジ ②ササギ ③イセエビ ④タラシ ⑤イカ

Data で見える食育 ▶▶▶ 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

保護者のみなさまへ

今年度も1年間、給食だよりをお読みくださり、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。ご家庭でも、給食や食生活についてお話ししてみてください。