

# 食育だより

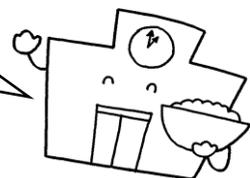


ご入学、ご進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。食を通して、子どもたちが元気に毎日をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

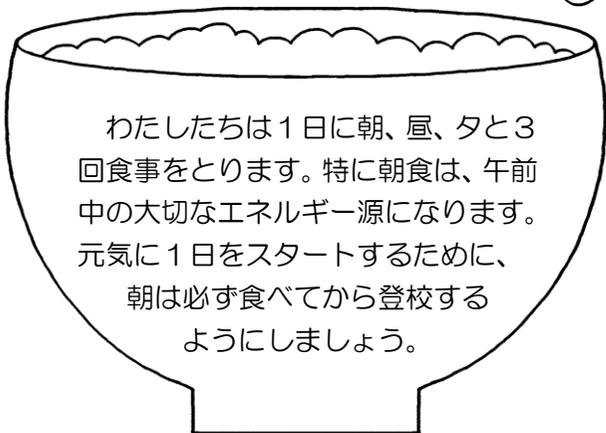


## 学校における食育とは



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

## 元気な1日は朝食から！



わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

## 朝食をとる習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



早起き



早寝を

心がけましょう

おたよりを通して、食に関する知識や地域の食材、食文化などをお伝えしていきます。毎月発行しますので、ぜひご覧ください。



## 食事マナーを守って食べよう



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

## 給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

## 大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



## Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

**A.** 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

