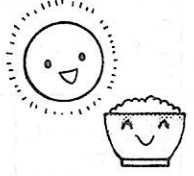


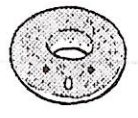
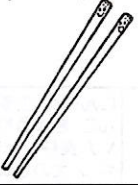
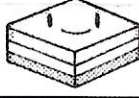

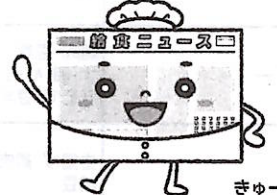



# 給食だより 3月

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、できた口にチェックをつけてみましょう。

朝ごはんを毎日 食べましたか？ 	苦手なものでも 食べてみましたか？ 
食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか？ 	間食をとり過ぎない ようにしましたか？ 
はしを正しく持って 食べましたか？ 	行事食について知ることが できましたか？ 
よくかんで 食べましたか？ 	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！ 
給食の時間は 黙食できましたか？ <small>※新しい生活様式では食事中に 会話をしないことが大切です。</small> 	

### 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てみてください。

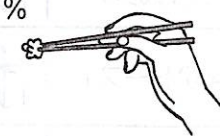
## 手・はし・ナイフ・フォーク・スプーン 世界の食べ方いろいろ

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。市販の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。



炭水化物 45.7g  
食塩相当量 1.0g

### クイズ 何て書いてあるのかな？

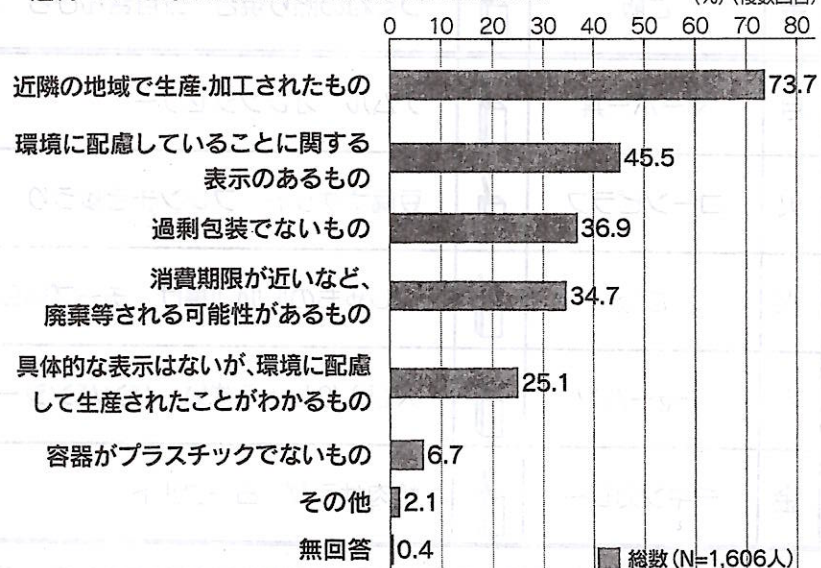
魚好きな友だちから手紙が来たよ！

ひさし<sup>①</sup>に遊び<sup>②</sup>な！  
ま<sup>③</sup>蛸<sup>④</sup>んど、時間があつ<sup>⑤</sup>  
魚を釣りに<sup>⑥</sup>烏賊<sup>⑦</sup>ない？

①イサ ②イサ ③イサ ④イサ ⑤イサ ⑥イサ ⑦イサ

## Data 見る食育 ▶▶▶ 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く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

参考文献 文部科学省「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」ほか