

きゅうしょくたより ～3月号～

平成 29 年 3 月 10 日
水上村学校給食センター

もうすぐ一年が終わります。一年の締めくくりとして、一年間の食事についてふりかえてみましょう。できなかったことがあった人は、春休みのうちにできるよう、おうちでも練習してみましょう。特に、食事のマナーは、学校と家庭が協力して、身につけていくものです。ご家庭でも、食事のマナーチェックをお願いいたします。

一年間の給食についてふりかえてみましょう

いくつできたかな？数えてみましょう。

食事の前に手を
あらいましたか？

時間内に給食を
食べ終わることが
できましたか？

正しい姿勢で、
食事をしましたか？

残さず食べることが
できましたか？

食器を持って、
食事をしていますか？

栄養のバランス
を考えて食事を
しましたか？

感謝の気持ちを込
めて「いただきます」
「ごちそうさま」
のあいさつをしま
したか？

ふるさとくまさんだ
よりを読んで、地域の食
べ物について、知るこ
とができましたか？

*うらをごらんください。

〇が8個 : すばらしい。みんなの見本です。

〇が5~7個 : あと少しです。全部できることも目標にしましょう。

〇が0~4個 : 食事のときに周りの人に迷惑をかけていませんか？自分の食事について、みなおし
てみましょう。

心と体の健康のためには、栄養バランスのとれた食事と、規則正しい生活習慣
が大切です。もうすぐ春休みになります。「早寝・早起き・朝ごはん」そして「運動」
に取り組み、健康を意識して生活しましょう。

かてい ねが
~ご家庭へのお願いです。~



近年、さまざまな「こ食」が問題になっています。
誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく感じる
だけでなく、心の面でもよいことがたくさんありま
す。春休みは、ご家庭での食事の機会が増えます。「こ食」
について考えてみませんか？

こんな食事になっていませんか？

孤食

ひとり た
1人で食べる



子食

こ
子どもだけで
食べる



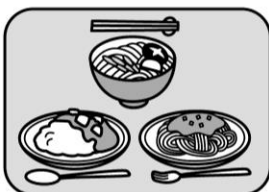
固食

おな もの た
同じ物ばかり食べる



個食

おな しよくたく た
同じ食卓で食べている
ものがそれぞれ違う



小食

ひつよう いじょう
ダイエットなど必要以上
に食事の量を制限する



濃食

こ あじ もの
濃い味つけの物ばかり
食べる



粉食

こな つく もの
粉から作られた物（パン、
めん類など）ばかり食べる



出典：厚生労働省『保育所における食事の提供ガイドライン』（平成24年3月）