

# 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。全部す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



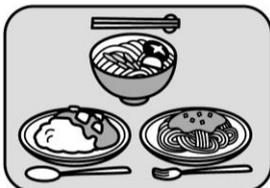
#### 固食

おな もの た  
同じ物ばかり食べる



#### 個食

おな しょくたく 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）