

# 食育だより



令和3年度 3月号

男鹿市立小中学校  
南部共同調理場

## ご卒業ご進級おめでとうございます

あつという間に1年が終わろうとしています。みなさんにとってこの1年はどんな年だったでしょうか。3月は学年のまとめ、旅立ちのための準備の月です。4月から元気いっぱいスタートできるように、学年最後の月を心置きなく過ごせると良いですね。給食の1年を振り返り、新しい学年での食生活の目標を立てましょう。



### 男鹿の旬の食材

～わかめ～



男鹿の養殖わかめの収穫は、はるやすさいせいきむか春休みに最盛期を迎えます。ご家庭でも地場産わかめを味わってみてくださいね。

## 1年間の反省をしましょう






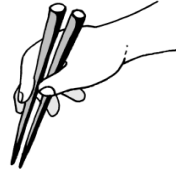



この1年間、栄養バランスに気をつけ、気持ちよく食事ができましたか。1年間を振り返ってみましょう。

「はい」はいくつあるかな？

8～9個…その調子！

4～7個…できなかったことを次の目標にしよう！

3個以下…できることを1つずつ増やそう！

<p>食事の前の手洗いは、いつもしっかりできましたか？</p> 	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは大きな声できちんとできましたか？</p> 	<p>食べずぎらいをせず、苦手なものでも口に運んで食べてみましたか？</p> 
<p>汁物や飲み物で流しこまず、よくかんで食べることができましたか？</p> 	<p>毎日、朝ごはんを食べてきましたか？</p> 	<p>はしを正しく持って、食べることができましたか？</p> 
<p>給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p> 	<p>食事のマナーを守って、みんなと楽しく食べられましたか？</p> 	<p>後片付けは、きまりを守って、しっかりできましたか？</p> 

## 楽しく、ゆったり食事を



卒業しても食事をきちんと食べてね。

給食時間に会話をはずませながら食事することは難しくなりましたが、おいしいものをみんなで食べることは、心が落ち着き、ストレス解消にもつながります。食事の時間は食べることに集中して、よくかんで味わって食べましょう。

