

3月給食だより

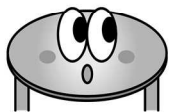
令和5年3月
山梨県立ろう学校



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



..... 共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの?〜エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと〜統合版(令和元年10月)」



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



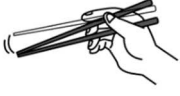
ご卒業
おめでとう
ございます。



1年間の給食を振り返ってみよう!

◎給食の約束やマナーを確認してみよう。

給食時には、さまざまな約束や食事のマナーがあります。この1年間を振り返りながら、一つひとつ確認していきましょう。

きれいに手を洗う 手についた細菌やウイルスが、給食の準備や食べる時に体の中に入らないように、せっけんをつけて丁寧に洗います。 	給食当番の身じたく みんなが安全でおいしく給食を食べられるように、清けつな白衣やマスクを身につけて、責任をもって仕事をすることが大切です。 	素早い給食準備 クラスみんなで協力し、丁寧に素早く給食の準備をすることで、食べる時間が長くなり、ゆっくり味わって、食べることができます。 	食器の位置や持ち方 ご飯は左、汁物は右と、見本に合わせて食器を置きます。おわんは正しく持つと食べやすく、日本人の食べ方を身につけられます。 
はしの持ち方 下の絵のように正しくはしを持てるようになると、食べ物がつかみやすく、料理を残さずきれいに食べられるようになります。 	食事のあいさつ 食べ物への感謝の気持ちを込めて「いただきます」をし、給食に関わった人への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつをします。 	姿勢正しく黙食 良い姿勢で食べると、胃が押されず、食べ物の消化がよくなります。周りの人につばを飛ばしたり迷惑をかけないようにするために静かに食べます。 	よくかむ よくかんで食べると、脳の働きや消化・吸収がよくなり、食べ物の味がわかってよりおいしく感じるなど、心と体の健康によい効果がたくさんあります。 
興味をもつ 給食に使われている食材や料理に興味をもつことで、新しい発見があったり、食事が楽しくなり、人生が豊かになります。 	好き嫌いをなく食べる 給食はいろいろな食べ物に出会い、経験できるように工夫されています。苦手なものや初めてのものも、ひと口でも食べてみましょう。 	残さず食べる 給食は体に合った栄養をとり、大きく成長できるように計算されています。自分に合った量を残さず食べることが大切です。 	後片付け 決まった場所に食器を重ね、汚れた場所をきれいにするなど、一人ひとりが気をつけることで、気持ちよく食べ終わり、調理員さんも喜びます。 