

# スクールランチ 3月



1年間、献立表やスクールランチでは、給食・衛生・栄養などについて、いろいろな話題を取り上げてきました。自分自身の生活を振り返り、これからも規則正しい食生活を続けましょう。

給食時間を  
振り返ろう

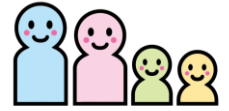
## 「食育」チェックシート

今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返って、この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

# 心を豊かに育む、**共食**のよさ



「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。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。

## 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



## 生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



## 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



## 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



## 3/3 ひな祭り



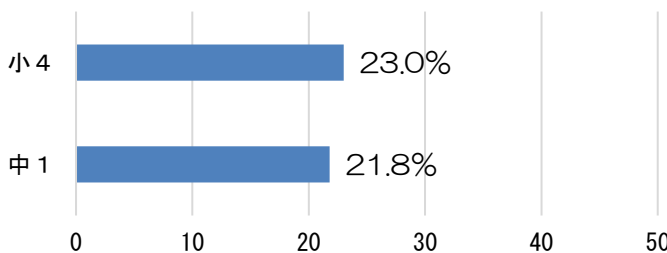
3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



# 小笠の食生活を考えよう

3月「親子で一緒に食事の支度をしている」

「親子で一緒に食事の支度をしている」と答えた保護者の割合



小笠地区学校保健会令和5年度食生活アンケート結果より  
(対象:小4・中1 児童生徒 3172 名回答)

- 「お箸や食器を並べる」
  - 「野菜を洗う」「お米を洗う」
  - 「ごはんや汁物をよそう」
- など、お子さんができることをチャレンジさせてみましょう。  
その体験が将来の食事作りの楽しさにつながります。  
春休みは学校のある時と比べて時間の調整ができると思います。  
この機会にぜひチャレンジしてみましょう。