

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和8年 3月号

ねん かん

1年間、ありがとうございました!

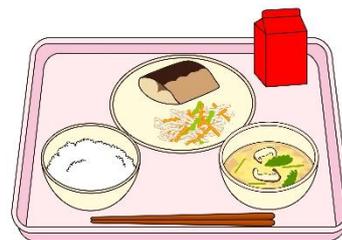


今年度も残りわずかとなりました。1年間、子どもたちの「おいしい!」の声や笑顔に支えられて、安全に給食を届けることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。これまで、学校給食では、望ましい食習慣や食文化などを学ぶことができるように、季節の行事食や旬の食べ物などを献立に取り入れてきました。おこさまと一緒に、この1年間をふり返ってみてください。

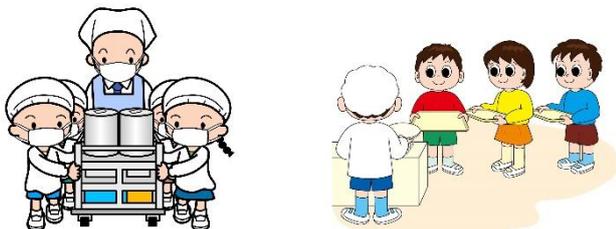
楽しく給食を食べることができた



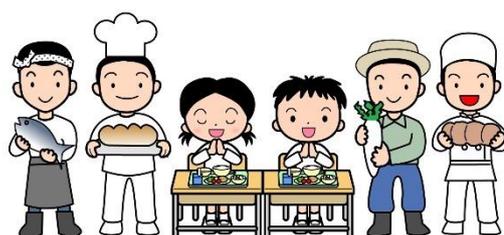
すききらいせず、自分に必要な量を意識して食べることができた



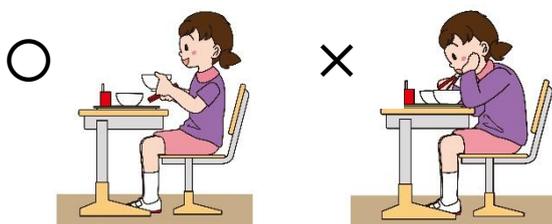
安全に気をつけ、協力して給食の準備をすることができた



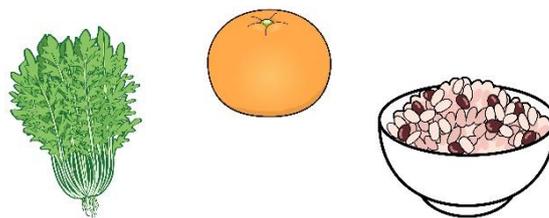
食べ物を大切にし、感謝の気持ちをもって食べることができた



食べるときの姿勢や食器の並べ方などのマナーを守ることができた



地域の地場産物や行事食を知ることができた



「共食」、していますか？

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食することを「共食」といいます。食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や、食べ物や食文化を大事にする気持ちなど、子どもたちに伝えるよい機会にもなります。共食をすることは、次の4つの「いいこと」と関係しています。



1. 自分が健康だと感じている

朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高い。

2. 健康な食生活

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている。



3. 規則正しい食生活

朝食の欠食が少ない。

4. 生活のリズム

睡眠時間が長い。

共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しんだりすることも含まれます。ご家庭で行う食育のひとつとして、共食する機会やみんなで楽しく食べることが習慣になるといいですね。

卒業する6年生のみなさんへ



6年生のみなさん、そして保護者の皆様、ご卒業おめでとうございます。これから、やりたいことや夢に向かって進むとき、健康な体が大切になります。健康な体をつくるのは、毎日の食事です。食べることを大切に、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、中学校生活が元気で充実した毎日になることを願っています。

