



食育通信

別海町立上春別中学校
食育担当（服部）
平成26年 3月19日
第 22 号

☆ 本日19日は「食育の日」です。

みなさん、こんにちは。

今年度は、全校・学級給食の形を組み合わせながらみんなでおいしく給食をいただきました。配膳の仕方、準備・片付けも素早く上手になり、さすが中学生！と感じています。

食べることは生きることの基本

【3月の給食目標】

1年間の給食を振り返ろう

毎月の目標を意識して給食をいただくことができましたか？

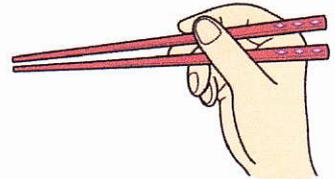
4月「準備・片付けをきちんとしよう」

→正しい配膳の仕方を勉強しましたね。食器を正しい位置に置いておぼんの中を整理することができる人が多くなりました。



5・10・2月「正しい給食マナーを身につけよう」

→姿勢やお箸の持ち方・使い方、食事のマナーについて学びました。お箸の持ち方が上手な人が、肘をテーブルについて食べていると…残念！と思ってしまう。一緒に食べるみんなにとって楽しい食事の場になりますように。



よくかまない
やめよう！ 食べ方

流し食べ



飲み物で流し込みながら食べています。

早食い



数回しかかまないうで飲み込んでいます。

6月「よくかんで食べよう」

→早食いになっている人、いますよ。心当たりがある人は、ゆっくり食べることを心がけましょう。焦ってかまらずに飲み込んでいるように見えます。これは、食事のマナーにもつながりますよ。

7月「手洗いや服装など衛生面に気をつけよう」

9月「衛生的な食事をしよう」

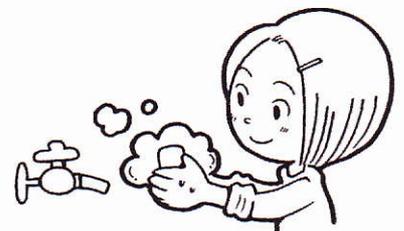
12月「手洗いをしっかりしよう」

→白衣をしっかりと着て、配膳をすることができます。ただし、手洗いはどうでしょうか？？？給食当番はもちろんのこと、食事をする前の手洗いは全員ですよ。それと、机の上をきれいな状態にしてからおぼんを載せて食べましょう。消しゴムのカスがある机は、食事場所としてはどうかな？

8・1月「残さず食べよう」

11月「感謝の気持ちでいただく」

→好き嫌いはあるものの、できるだけ残さず食べようとしているように感じます。給食は、みなさんの成長に必要な栄養をバランスよく摂れるよう考えて作られています。調理をしてくださっている給食センターの方々にも感謝の気持ちでいただきましょう。



今年度の食育通信は、今号で最後です