



3月給食たより



さいたま市立片柳中学校
給食室発行



寒さが少し和らぎ、待ちに待った温かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間給食を通して様々なことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間を振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

できていますか？ 食事のマナー

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>食器やはしを正しく持って使おう</p>  <p>正しく持って使うと食べやすくなり、食べる姿が美しくなります。</p> | <p>正しい姿勢で食べるようにしましょう</p>  <p>ひじをついたり、足を組んだりしないようにしましょう。</p> | <p>食器の音を立てないようにしよう</p>  <p>食器を丁寧に扱うようにしましょう。</p> | <p>やいがちな 食事のマナー違反 ～手皿～</p>  <p>箸の下に手を皿のように添えて食べる仕草のことを手皿といいます。これは料理についている汁を落としてしまうことがわかっていながら食べるようなものなのでマナー違反です。</p> |
| <p>好き嫌いをせずに食べよう</p>  <p>苦手なものは一口だけでも食べるようにしましょう。</p> | <p>食事中は立ち歩かないようにしましょう</p>  <p>食事の途中に立ち歩いたり、ふざけたりせずに座って落ち着いて食べましょう。</p> | <p>楽しい雰囲気の中で食事を楽しみましょう</p>  <p>楽しい雰囲気の中で食べると、食事がよりおいしく感じられます。</p> | |

～給食を通して学んだことを振り返ろう！～

1年間を振り返りながら、当てはまる項目にチェックをしてみましょう！

| 食事の重要性 | 心身の健康 | 食品を選択する能力 |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 食事は生きる上で欠かせないものだとわかった。 <input type="checkbox"/> 朝食をとることの大切さがわかった。 | <input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いの大切さがわかった。 <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事の大切さがわかった。 | <input type="checkbox"/> 食事の準備や片づけなど安全や衛生に気がつけた。 <input type="checkbox"/> 学校給食にいろいろな食品が使われていることがわかった。 |
| 感謝の心 | 社会性 | 食文化 |
| <input type="checkbox"/> 食事のあいさつの意味がわかった。 <input type="checkbox"/> 食べられることに感謝をして残さずに食べた。 | <input type="checkbox"/> 協力して食事の準備や片づけができた。 <input type="checkbox"/> マナーを考え、楽しく食事ができた。 | <input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理があることがわかった。 <input type="checkbox"/> 地域の農林水産物や食文化について知った。 |

1年間の給食を振り返ってみていかがでしたか？もうすぐご卒業を迎える3年生、これから先も楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。

そして、給食で学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでもがんばってください。

