

3月給食たより

平成31年 3月
 袖ヶ浦市立学校給食センター
 TEL 0438-62-5822

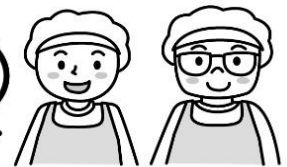
まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？ 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。



もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を過ごしてくださいね。



1年間ありがとうございました！



避けたい「こ食」

近年、1人で食べる「孤食」をはじめ、さまざまな「こ食」が問題となっています。誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく感じるだけでなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。

こんな食事になっていませんか？

孤食

ひとり
1人で食べる



子食

子どもだけで
食べる



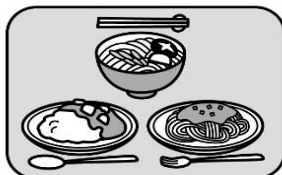
固食

おな
もの
同じ物ばかり食べる



個食

おな
同じ食卓で食べている
もの
物がそれぞれ違う



小食

ダイエットなど必要以上
に食事の量を制限する



濃食

濃い味つけの物ばかり
食べる



粉食

粉から作られた物（パン、
麺類など）ばかり食べる



みんなで食べるとおいしいね

ひとりで食べるよりも、家族や友達と楽しい会話をして食べるほうが、食事がおいしく感じられますね。



1年間の給食をふり返し、 反省をしましょう。



この1年間をふり返ってみて、いつもできていたことに○を、大体できていたことに△を、できなかったことに×をつけて、来年度の目標を考えましょう。

1 給食の前に、
せっけんで
きれいに手を
洗った。



2 毎日、清潔なハンカチ
(またはタオル)
を持って
きた。



3 給食当番
の仕事に
協力
できた。



4 配ぜん後は、自分
の席で静かに待つ
ことができた。



5 食器を正しく
並べることが
できた。



6 心をこめて
「いただきます」
「ごちそうさま」
のあいさつが
できた。

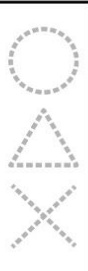
いただきます



7 おはしを正しい持ち方で、
上手に使うこと
ができた。



8 食事にふさわ
しい話をしな
がら、楽しく
食べることが
できた。



9 好き嫌いなく食
べることができた。
または苦手な食べ
物にもチャレンジ
した。



10 給食の決まりを
守って、後片付け
をきちんとできた。



来年度の
目標

