

食育だより 3月

令和8年 3月



毎月19日は食育の日
 北名古屋市給食センター



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理に ついて知ることが できましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>



「共食」で育む 心の豊かさ



「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。近年は共働き家庭が増え、子どもたちも習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思います。新しい学年や学校に向けて、ぜひ、家族のみなさんと食卓を囲み、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。

