

食育だより

令和6年2月
船橋市立飯山満中学校

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の訪れを感じる時季ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、風邪やインフルエンザ、コロナウイルス感染症も心配です。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠、手洗いやマスクの着用を心掛けて、寒さを乗り切りましょう。

今月の目標

1年間の食育をふり返ろう！

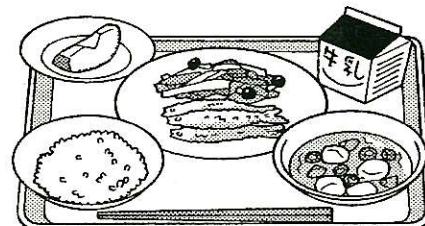


次の項目であてはまるものにチェックして、1年間のふり返りをしてみましょう。

食事の大切さ	食事と健康	選ぶ力、考えて判断する力
☐ 食事は生きるうえで大切なものだとなった。	☐ 栄養バランスのとれた食事をとることの大切がわかった。	☐ 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。
☐ 毎日、きちんと朝ごはんを食べることの大切がわかった。	☐ 食事する前の手洗いの大切がわかった。 	☐ 準備や後片付けで衛生や安全面に気をつけて行えた。
感謝の心	みんなと楽しく	食文化
☐ 食事のあいさつの意味がわかった。 	☐ 協力して食事の準備や後片付けが行えた。	☐ 季節や行事にちなんだ食べ物や料理があることがわかった。
☐ いろいろな人の力で食事ができることがわかった。	☐ マナーを守り、楽しく食事をすることができた。 	☐ 地域の産物や食文化について知ることができた。 

栄養バランスのよい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスがよい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。



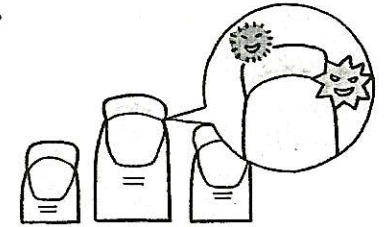
手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



つめは短く！

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。

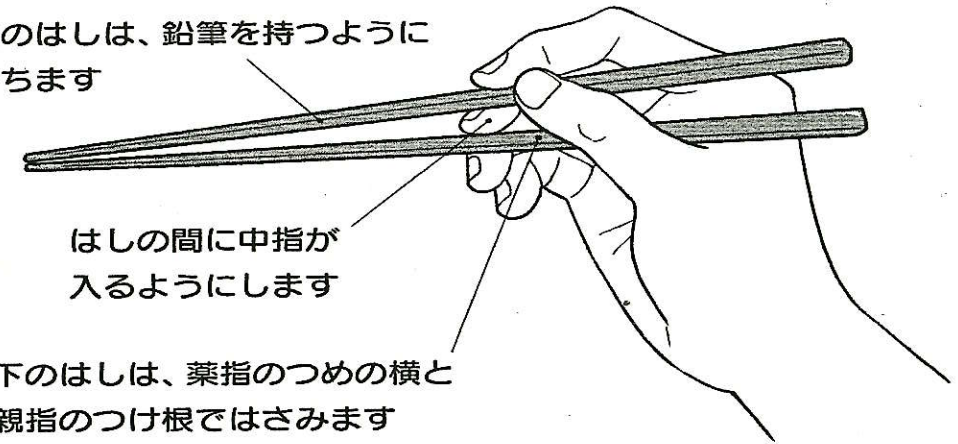


はしの正しい持ち方

上のはしは、鉛筆を持つように持ちます

はしの間に中指が入るようにします

下のはしは、薬指のつめの横と親指のつけ根ではさみます



「学校給食PR展」が開催されます！

おいしさの裏側にある様々な工夫や食育の役割を担う「船橋給食」の魅力を発信するパネル展示を行います。パネル掲載のQRコードからレシピや動画も楽しんでいただけます。子どもたちの学びを支える学校給食の魅力を知る絶好の機会ですので、ぜひお立ち寄りください。

《日程・会場》

2月26日(月)～3月1日(金)市役所1階美術コーナー

※例年市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません。

(問い合わせ先 船橋市教育委員会保健体育課 047-436-2875)