

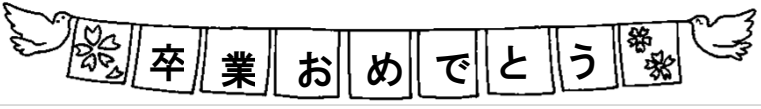
# きゅうしょくだより

おうちの人と一緒によみましょう

寒さの中にも春の気配が感じられるようになってきました。

1年間、給食を食べて元気に学校生活を送る事ができましたか？

3月は、給食や食について今まで学んだ事をふり返し、進級、進学に向けて自分の食生活をとのえる準備期間にしましょう。



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

小学校の給食を通して食の大切さを学んでいただけでしょか？

小学校の給食の思い出を胸に、進学しても元気に大きく成長される事をお祈りしています。

## 1年間の給食をふり返りましょう

<p>① 手洗いを忘れずに できましたか</p>	<p>② 給食の準備を協力 してできましたか</p>	<p>③ 好き嫌いなく 食べましたか</p>
<p>④ 良い姿勢で食べ ましたか</p>	<p>⑤ 友だちと楽しく会 食できましたか</p>	<p>⑥ 挨拶を忘れずに できましたか</p>
<p>⑦ 後片づけがきちん できましたか</p>	<p>⑧ はしを正しく使え ましたか</p>	<p>⑨ 残さず食べることが できましたか</p>

# 偏食と好き嫌いは

一般に、偏食と好き嫌いの意味が混同されて理解されがちですが、これは全く別物です。

好き嫌いというのは、例えば、にんじんが好き、ごぼうがきらいといったように、個々の食品の好みを意味します。これに対し、偏食は肉がきらい、野菜が嫌いといったように、同種の食品をほとんど嫌う、または食品の選択範囲が狭く、特定の食品に偏った食べ方をする場合をいいます。

食べ物の好き嫌いは、程度の差はあっても誰にでも多少はあるもので、特に問題視する必要はありませんが、偏食は、健康上あるいは社会生活の適応といった面でいろいろと問題が生じるので、予防または直さなければなりません。

## 偏食を予防するには

幼児期から学童期の偏食は、自我の発達と関係が深いので、次のことに気をつけましょう。

- ① 家族が偏食をしない。
- ② 食べやすくするための調理の手間を惜しまない。
- ③ 嫌いになりやすい食品は調理に工夫が必要。
- ④ 無理じいをしない。
- ⑤ 食卓をなごやかな楽しいものにする。



## 3月3日はひなまつり



ひなまつりは、女の子の健康と幸せを願った行事です。ひな人形を飾ったりひなまつりの行事食を食べたりします。ひなまつりの行時食はひしもちや、はまぐりのうしを汁などがあります。(3月3日はひな祭り献立です)

給食のよさ

☆ 3年1組担任 三木郁絵 ☆

牛島小に赴任して、給食で驚いたこと。一つは、温かい物は熱々で、冷たいものはひえひえで美味しい！二つ目は、牛パンという独自のパンが出る！自校給食の「よさ」でしょうね。

