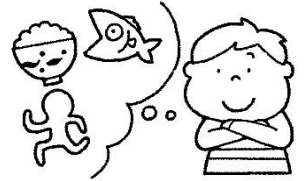
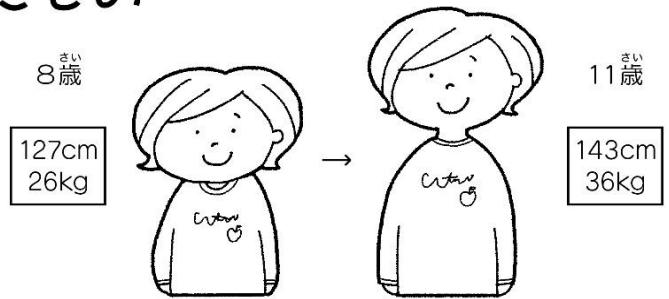


今年度も残り1か月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとになるよ

あれ？
君たち赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

へえ～

**健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう**

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

**春休みは
家の仕事を
積極的に！**

家庭の仕事はたとえば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分でできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

食物アレルギーの話

食べない と **食べられない**

違いを知ろう

食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

卒業おめでとう！

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。

1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた



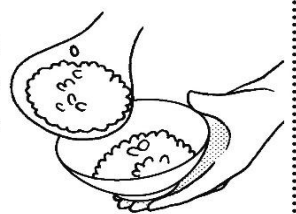
身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた



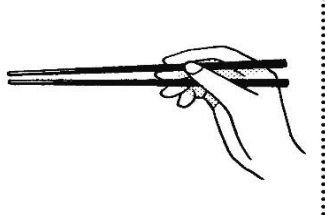
献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



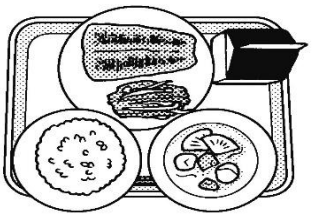
いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた



栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



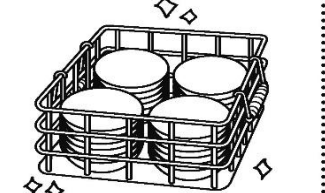
郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



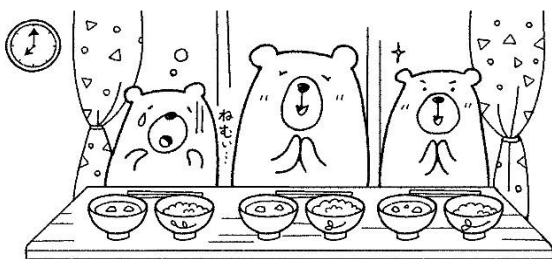
環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた



みんなで協力して手順よく片づけをすることができた



春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに朝食を自分で

つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をついたり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

