

食育だより

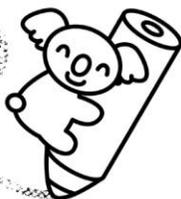
令和7年3月
川崎町学校給食センター



今年度も残りわずかとなりました。みなさんは一年間おいしい給食を食べながら、食に関する
ことを学んできました。一年間の食生活をふりかえって、来年度の目標を立ててみましょう。

1年間の食生活を振り返ろう！

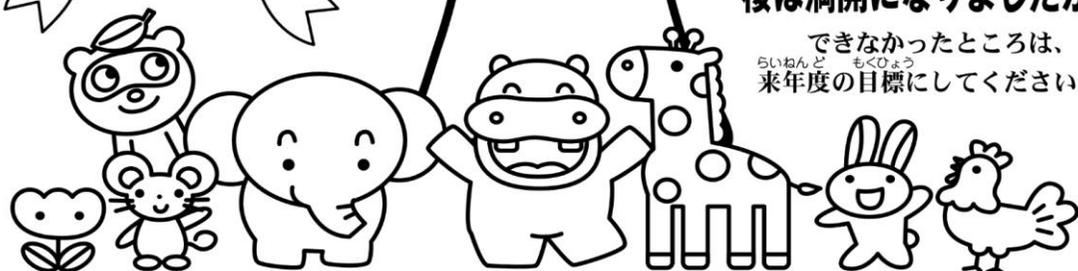
この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。



- 朝ごはんを毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた
- よくかんで食べた
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた
- 好きな食べ物にもチャレンジした
- 食事の前に、手をきれいに洗った
- よくかんで食べた
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた
- 朝・昼・夕と、1日3食決まった時間に食べた
- 家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた
- よくかんで食べた
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた
- 家で食事のお手伝いできた
- おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた
- 苦しい食べ物にもチャレンジした
- 食事の前に、手をきれいに洗った
- よくかんで食べた
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた
- 朝・昼・夕と、1日3食決まった時間に食べた
- 家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた
- よくかんで食べた
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた
- 家で食事のお手伝いできた
- おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

桜は満開になりましたか？

できなかったところは、来年度の目標にしてくださいね。



あさごはん「からだ」と「のう」にスイッチオン！



朝ごはんを食べることで、体や脳にエネルギーが補給されて、体温が上がります。すると、眠っていたからだと脳のスイッチが入り、目覚めることができます。

朝ごはんを食べないと、このスイッチが入りません。朝から元気に勉強や運動などの活動ができるように、毎日必ず朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

☆ よくかむと脳の働きアップ ☆

ガムをかんで脳の働きを調べる実験※によると、ガムをかんでいないときよりも、ガムをかんでいた時の方が脳の働きが活発になることがわかりました。特に、「意識してしっかりかんだ時」に活発になったそうです。

朝から脳をしっかり働かせるためにも、朝ごはんはよくかんで食べましょう。

※『噛めば「命の泉」湧く…… I 噛むチカラで脳を守る』小野塚貴著 健康と良い友だち社刊

がんばりたいことをみつけよう！



左のふりかえりをもとに、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例)朝ごはんを毎日食べる、休みの日にお手伝いをする など自分にできそうなことをみつけてね。

