



かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2021. 3 . 1

3月号 (No. 13)

少しずつ暖かくなり、春が近づいています。今年度ももうすぐ終わりです。この一年間、食生活を通して学んだいろいろなことをこれからも続けていきましょう。

あなたの食生活をふり返ってみよう

あなたの一年間の食生活はどうでしたか？次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認しましょう。

できている項目は□内に○を書いてみましょう



食事の前に
石けんで手を
きれいに洗う



配ぜんが
きちんとできて
いる



食事の
あいさつをきちん
としている



はしを
正しく持つこと
ができる



よくかんで
食べている



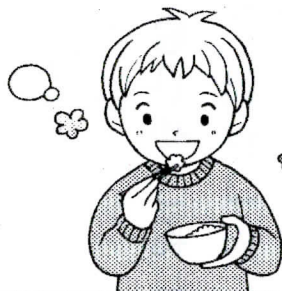
周りの
人と楽しく食事を
している



食べ残さ
ないように努力
している



行事の時に
食べる料理を
知っている



チェックがつかなかった
項目は、どうしてできてい
なかったのかを考えてみま
しょう。

健康的な毎日を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早起き、早寝を心がけるようにすると生活リズムもととのい、毎日を健康に過ごすことができます。



栄養バランスのよい食事

栄養バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜が揃った食事のことです。主食はご飯、パン、麺類など、主菜は肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかず、副菜は野菜を使ったおかずや果物です。3つを揃えると、主にかからだを作るもとになる赤の食べ物と主にエネルギーのもとになる黄色の食べ物、お腹の調子を整えてくれる緑色の食べ物を揃えることができます。



感謝の気持ちを表そう

「いただきます」は、「私の命のために動植物の命をいただきます」の意味から。古くから人は自然の恵みをもらって生きてきました。命がつながり合ってみな生きている（生かされている）のです。「多くの生き物を犠牲にして生きている」こと、偉大な自然への感謝の気持ちを表したものです。

「ごちそうさま」は「馳走になりました」のことで。昔は、客人（おきやくさん）を迎えるのに走り回って獲物を捕ってきてもて、もてなしましたが、そんな命がけの働きに客人が「ありがとう」と心からの感謝の気持ちを表したものです。

食べ物への感謝と、大変な思いをして食べ物を用意してくれ
たことへの感謝の気持ちを表すあいさつの言葉です。日本の
大切な食文化の1つです。

感謝