

大麻小学校食育通信



ペロリッ!!

11月の食育目標：感謝して食べよう！

江別市立大麻小学校 2024.11.1 栄養教諭 佐藤 ちさと

秋が深まり、夜の寒さが強まってまいりました。寒い冬に備えて、しっかり食べて感染症に負けない強い体をつくりましょう。体を温めるためにも、必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう。

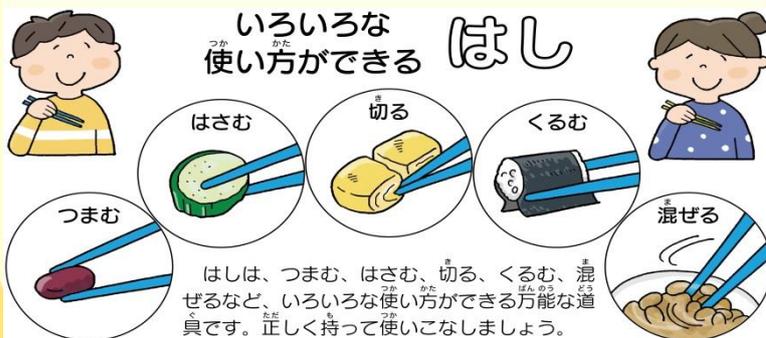
～11月23日は勤労感謝の日～ 食事を支える方々に感謝をしましょう！

毎日給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物運ぶ人、栄養士さんや調理員さん、そして働いてくれる家の人など多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをして、ペロリ目指して食べましょう！



11月24日は「和食の日」

学校給食でも、22日は「和食の日」を意識した献立が出ます。和食では、一汁三菜（1つの汁物に3つのおかず）を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事ともかかわっています。日本の伝統的な食文化である「和食」を大切にしていきたいです。また、和食を食べるために欠かせないはしも、上手に使いこなしたいですね。



食べているときは、どんな姿勢？



給食時間どんな姿勢で食べているか思い出してみてください。背中が曲がっていたり、ひじをついていたたりしていませんか？給食時間に教室をまわると、このような食べ方をする人を見かけます。悪い姿勢を見直して、よい姿勢を心がけて食べましょう！