

食しょくは人ひとを良よくする

北中学校 食育だより

2021.3
発行 栄養教諭 加藤



毎日の食事を大切に

その一食が自分を作る!



健康と食は強いつながりがあり、「生きることは食べること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

1日3食しっかり食べよう!



朝・昼・夕の3食を規則正しく食べることは、生活に健康的なリズムをもたらします。特に朝食は1日の始まりのとても大切な食事です。しっかり食べて登校しましょう。

食べることを通して、
世界をみつめる視野を広げて!

食事には先人から受け継いできた文化があり、調理は一番身近な科学でもあります。

食べることを通して社会や世界の問題

と向き合わなければならないこともあります。「食」についてさまざまな切り口で学んでほしいと思います。



食を通した心や気持ちのやりとりを大切にできる人に!

おいしいものを食べると人は笑顔になれます。

そして、毎日の食卓の向こう側には食べものとなった動植物

の命や、たくさんの方の働きや努力、食べる人のことを大切に思っている人たちの優しい気持ちがあります。いろいろなことに感謝して食べられる人になってください。



今年度もあと少しで終わりです。今年を振り返って、どんな1年でしたか?
「食」について考える機会はありましたか?
朝ごはんをしっかり食べて、登校することができましたか?
食べることはとても大切なことです。自分の食生活を振り返ってみてください。

春休みに... 料理をする機会を作ってみてはどうですか?

自分で料理をすれば、硬いものを柔らかくしたり、薄味に仕上げたり、油を控えることもできます。作る量も食べられる量にとどめることができ、ゴミも少なくて済みます。

また、料理をすることは、さまざまな面から「自分に自信をもつ」「自分を好きになる」ことができると言われていています。「自分でごはんを作った」、家族の人の分も作ることができれば「誰かの役に立てた!」という「達成感」を得ることができます。

最初から料理が上手な人はいません。意識して自分の手を動かして料理する機会を増やしていき、自分の体調コントロールにも役立ててください。



ことば 発掘!

は	は	お	こ	う	た	ら	の	め	ん	こ	き	し	ぜ	ん	こ
に	い	そ	た	る	い	な	き	ぐ	っ	さ	く	ら	ん	ぼ	ろ
び	に	ら	た	た	け	の	こ	れ	ま	や	ら	ず	ま	い	ん
び	た	ま	ね	ぎ	す	は	は	一	ぶ	え	み	み	い	ろ	で
わ	か	め	か	ぎ	す	な	っ	ぶ	え	ん	ど	う	ろ	ん	こ
ん	な	み	お	は	あ	に	さ	ふ	う	ど	び	み	な	な	ぼ
か	つ	お	ぐ	ま	さ	し	く	る	ず	う	と	に	さ	お	ん
な	み	は	な	ぐ	り	ん	ぴ	一	す	む	こ	す	わ	ら	び
に	か	さ	よ	り	き	ゃ	べ	つ	あ	あ	す	ば	ら	が	す
わ	ん	こ	ね	こ	お	ぺ	く	ち	じ	ゃ	が	い	も	一	の



野菜・山菜・くだもの・魚・貝・海藻の名前をさがしてみましよう。全部で31個の名前があります。

ゲームのルール

※ただでよこだけをつかいます。ななめはだめです。
※おなじ字は2かきまでつかえます。
※たては上から、よこは左からさがしてね。

クイズ(薫の名前です)

め	あ	い
か	じ	か
さ	ば	り

こたえ

め	あ	い
か	じ	か
さ	ば	り