

ぱくぱく通信 No.12

上尾市立大石北小学校

食育担当

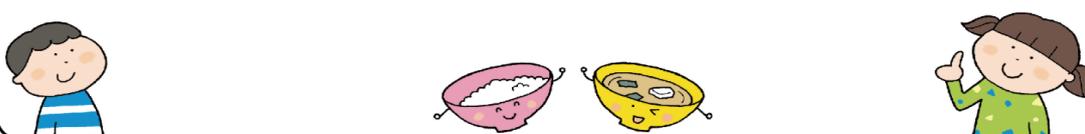
令和5年3月20日

温かい日も増えて、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。1年間、学校給食に御理解・御協力いただきありがとうございました。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備がスムーズにできるようになったり、苦手なものも頑張ってお食べられていたり、それぞれできるようになったことが沢山あると思います。給食以外でも、食生活を振り返ってみましょう。

1年間の食生活を振り返って

自分の食生活を振り返って、できたことにチェックをいれましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた



共食で育む 心の豊かさ

共食とは、家族や友達など、誰かと一緒に料理や食事をする事です。ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会をもてるようにしていただけたらと思います。



共食の効果^{※1}



共食をすることと関係していること

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

