



学校給食だより

平成27年度
3月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



春一番が吹き、日差しも一段と春らしくなってきました。春はもうそこまで来ています。さて、3月は学年のまとめ、そして新しい学年、学校への旅立ちの準備の月です。規則正しい生活を心がけ、朝・昼・夕ごはんをしっかりと味わって食べて、新しい学年、学校への扉を開く準備をしていきましょう。

1年間の食生活をふり返ってみましょう!!

今年度も給食だよりを通して、食や健康などについて伝えてきました。1つでも発見できたり、改善できたことがあるといいですね。

●1日3食を

しっかり食べられる人になろう●



朝・昼・夕ごはんの3食を規則正しく摂ることは、生活に健康的なリズムをもたらしてくれます。

特に、朝ごはんの大切さについては給食だより等でも伝えてきました。これからも1日3食の食事をしっかり食べて、毎日を元気に過ごしていきましょう。

●食べることを通して

世界を見つめられる人になろう●



食事には先人から受け継いできた文化があり、調理はときに一番身近な科学でもあります。また、食べることを通して、社会や世界の問題とも向き合うこともあります。一口に「食」と言っても、さまざまな切り口があり、知れば知るほど、学べば学ぶほど深いものがあります。

●食を通して心や気持ちの

やりとりを大切にできる人になろう●



おいしいものを食べると人は笑顔になれます。毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった動植物の命、たくさんの人たちの働きや努力、そして、何より食べるあなたのことをいつも大切に思ってくれている優しい気持ちがあります。これらの思いをきちんと受け止め、いつも「ありがとう」の気持ちで食べることができる人になりましょう。

みんなも知っていると思うけれど、食と健康には強いつながりがあるんだ。決してグルメになる必要はないけれど、食べることをいつも大切に考えられる人でいてね!!

「食べることは生きること」

みんなぜったいに忘れないでね。



江田島市の食育キャラクター
「もりもりぼうや」