

給食だより

毎月19日は食育の日



令和2年度

3月号

裏磐梯学校給食共同調理場

今月の給食のめあて

小学校：1年間の反省をしよう。

中学校：1年間の反省をしよう。

＊ ノーメディアと食事＊

毎月第2水曜日は、ノーメディアデーですね。北塩原村で取り組んでいるヘルシートライでも、メディアの使い方は課題があるということがわかりました。今回は、メディアと食事の関係についてお伝えしたいと思います。

食事は、視覚（みため）、聴覚（おと）、嗅覚（におい）、味覚（あじ）、触覚（さわった感覚）の5つの感覚を使って味わっています。あまり意識したことはないかもしれませんが、無意識にこの5つの感覚をつかっているのです。テレビを消して、スマホをしまっ、ノーメディアに取り組み、5つの感覚をとぎすまして食事をすることで、食べ物もおいしく、楽しくなります。家族との会話を楽しむのもいいですね。



ノーメディアでやってみよう！！（静かな場所でやってみてね）

① 耳をふさいで、食べ物を食べたり、飲み物をのんでみると・・・
いつもと違う音が感じられるはず！

② 鼻をつまんで食べ物を食べてみると、飲み物を飲んでみると・・・
いつもと違う味が感じられるはず！

③ 目をとじて食べ物を食べたり、飲み物を飲んでみると・・・
料理の味や食材の形がよくわかるはず！
いつもと違うのどごしが感じられるはず！

* 静かな空間で、五感をとぎすます体験ができます。

ノーメディアに取り組むことで食事も楽しくなるといいですね！

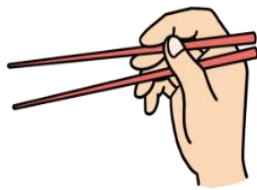
❖ 1年間の食生活をふり返ろう！ ❖

今年度の給食も残りわずかとなりました！ 長いようであつという間の1年でしたね。給食時間の様子を見てみると、時間内に食べられるようになったり、苦手な食べ物を食べられるようになったりと、この1年で成長したことがうかがえます。

ご家庭の食生活についても、この1年間どうだったか、ふり返ってみましょう。できなかったところは、なぜできなかったのかを考え、来年度にいかしましょう。



① 食事の前は、せっけん
で手を洗った。



② はしを正しく持って
食べた。



③ 食事のマナーを守った。
(声の大きさ、姿勢、など)



④ 好き嫌いしない
で、バランスよく食
べた。



⑤ 食べ物や食事に関わる
人に感謝して食べた。



⑥ 朝ごはんを毎日
食べた。

食についても1年を振り返ってみましょう。できたところ、できなかったところ、それぞれ新年度にいかせるといいですね。

給食最終日のお知らせ

3月19日(金)

今年度の給食は、小学校・中学校ともに19日(金)が最後となります。
保護者の皆さまには、給食費の納入をはじめ、学校給食にご理解とご協力を
いただきありがとうございました。

