

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

「ぱくぱくだよい」

12月号

(令和元年 12 月 3 日)



9 月から本校舎での授業が再開され、気づけば師走です。長かったようなあっという間であったような。給食を食べる表情は、以前よりやはり穏やかです。

さて、年末年始は何かと忙しいですが、楽しい行事もありますね。冬休みをダラダラと過ごさないようにおうちの方と約束を決めて過ごしましょう。

今月の給食目標

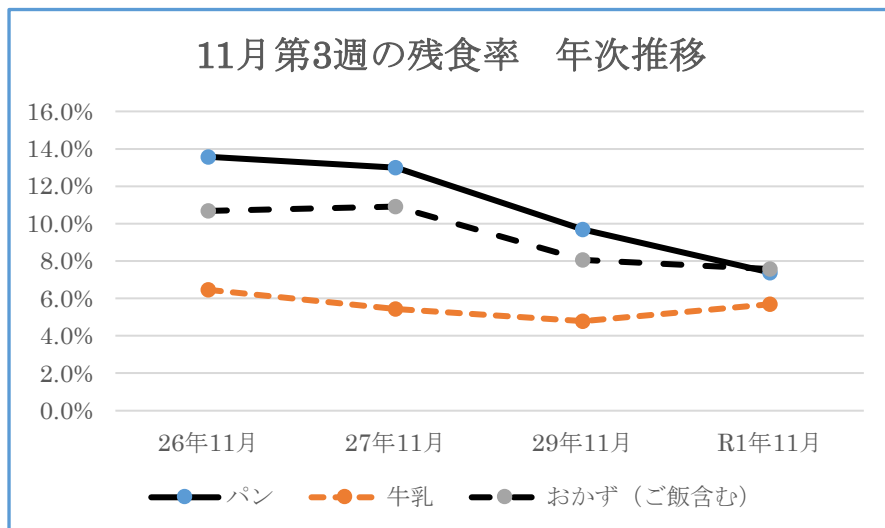
好き嫌いしないで食べよう

好き嫌いを減らしたほうが、毎日の食事がたのしいです。

子どもたちの中には、食べたことのないものには抵抗があったり、においや味に敏感だったり様々な理由で嫌いな食材や料理があります。少々食べられなくても栄養が偏ってしまうということはありませんが、あまりにも種類が多くなると心配です。また、食事がたのしくないでしょう。

学校給食とは集団の力で、みんなと食べていると食べられるようになったということもあります。

11 月第 3 週に残量調査をしました。



給食が再開され 3 ヶ月、久しぶりに残量調査を実施しました。

例年 11 月第 3 週を同じメニューで調査しています。

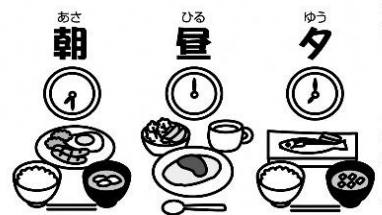
年々少なくなる傾向にありますが、今年度は特に感謝の心が育っていると考えられます。10%未満の残食率は、支援学校としては優秀であるといえ、落ち着いた学校生活がうかがえます。

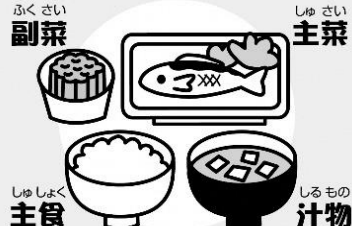
長期のお休み明けには、体調をくずしたり体重が増えたりします。規則正しい生活をこころがけることで、防ぐことができます。

冬休みを**元**気に過ごすための**10**が条

- 1 こまめな手洗い**


風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。
- 2 早寝・早起き・朝ごはん**

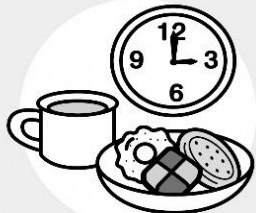

長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。
- 3 1日3回の食事を欠かさない**


朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。
- 4 いろいろな食材をバランスよく食べる**


副菜 主菜 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 5 食事はよくがんで、ゆっくり食べる**


よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 6 冬が旬の野菜を取り入れる**


冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。
- 7 ふるさとに伝わる食文化を知る**


年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。
- 8 おやつをだらだらと食べない**


おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 9 元気に体を動かす**


寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。
- 10 家族や仲間と共に食卓を囲む**


会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。