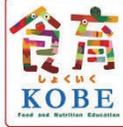




学校給食・食育だより

3月号 No.538



今月の目標：1年間の給食をふり返ってみよう

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今年度の給食も残りわずかです。「準備や後片付けを協力してスムーズにできるようになった」「苦手な食べ物が食べられるようになった」「時間内に食べ終われるようになった」など、一人一人できることが増え、成長しています。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いをこめて作っています。みなさんは、給食を通してどのようなことを学んだでしょうか。

この1年を振り返ると共に、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいです。

3月の給食には、「ひなまつり献立」や「卒業進級お祝い献立」、新料理の「タッコムタン」（韓国の鶏の煮込みスープ）、『神戸ビーフ』を使った「神戸牛どんだん」が登場します。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

給食でも、家での食事でも、食べる前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをしていますね。それぞれ、どのような意味があるのか知っていますか。

いただきます

「いただく（頂く）」は、頭にのせるという意味があり、人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事ができあがるまでにかかわった人びとへの感謝の気持ちがこめられています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。

また、食事ができあがるまでに、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、たくさんの人がかかわっています。

感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。



あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や友達と食事を楽しんでいる

☆この1年、規則正しい食生活を送ることができましたか。できなかったことは見直して、1つでも多くできるようにしたいですね。これからも、毎日の食事をおいしく楽しく食べて、心も体も元気に過ごしましょう。



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE農産物（こうべ旬菜）使用予定
キャベツ・こまつな・チンゲンサイ・ほうれんそう
- ◆神戸市産野菜使用予定
にんじん



★食材の産地情報等を掲載

神戸市学校給食会 検索

★給食の魅力を発信中！
フォローしてね！