

食育だより 3月



令和5年3月
秩父第一中学校共同調理場発行

日を追うごとに春の深まりを感じます。3月、学校では1年の締めくくりの月になります。卒業、進級を前に自分の食生活をふり返り、新生活への準備をしましょう。

「共食」で育む 心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、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増やしていただければと思います。

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



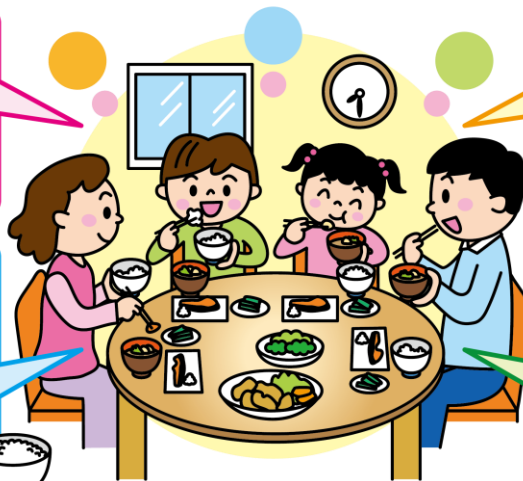
健康な食生活

- ★ 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



1人で食べる「孤食」や、複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う「個食」など、さまざまな「こ食」があります。「こ食」は、食の好みが偏りやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。また、心身の不調が現れることもあります。『共食の日』を決めて、みんなで食卓を囲みましょう

ご卒業 おめでとうございます。

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にするということは、自分自身を大切にするにつな갑니다。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



【食育 English】

What is your goal for eating healthy?

(健康な食事をするための目標は?)

I will always eat breakfast every day.

(私は毎日、朝ごはんをしっかりと食べていきたいです。)



I would like to learn how to cook.

(私は自分で料理ができるようになりたいです。)



I want to learn more about world cuisines and traditional Japanese food.

(世界の料理や日本の伝統料理をもっと知りたいです。)

