

ぱくぱく 3月

(毎月19日は食育の日)

川口市立桜町小学校



寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

家族で確認し、学校の給食時間を知るきっかけになるよう活用してください。

朝ごはんは
毎日食べましたか？

☐

給食当番のしごとは、
しっかりできましたか？

☐

朝ごはんのおかずもし
っかり食べましたか？

☐

食事の前の手洗いは、し
っかりしましたか？

☐

食事のあいさつは、しっ
かり言えましたか？

☐

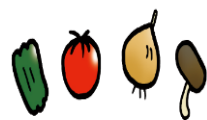
食事は、よく噛んで食
べましたか？

☐

食器の並べ方も考え
てできますか？

☐

野菜をしっかり食べ
ましたか？

☐

はしを正しく持って食べ
ましたか？

☐

牛乳をしっかり飲み
ましたか？

☐

こ食ってなに？

現代の食生活で問題になっている食べ方です。どんな問題があるのか、解決するにはどうしたらいいのか考えていきましょう

こしょく
孤食



一人だけで食べる

こしょく
個食



それぞれバラバラに食べる

こしょく
小食



食べる量が少なすぎる

こしょく
濃食



濃い味付けのものを好む

こしょく
固食



好きなものしか食べない
(食べるものが固定化している)

こしょく
粉食



粉が原料のやわらかく、
□当たりのよいものを好む

一番の問題は孤食

これらの中で一番の問題は孤食かと思います。なぜ一人で食べることがよくないのでしょうか。一人で食べると「好きなものばかりになりやすい」「早食いになりやすい」「簡単な食事で済ます」「面倒で何も食べない」「食べる時間が不規則になる」「外食が多くなり濃い味に慣れてしまう」といった問題につながります。こうした食生活が続くと必要以上のカロリーや食塩の摂取など栄養の偏りにより、肥満や高血圧といった生活習慣病になりやすくなります。また誰かと一緒に食事することは食事のマナーを知るなど人間の社交性を育みます。ご家庭でも「こ食」について考えてみましょう。

献立グランプリ

3月7日と11日の給食は、6年生が考えたメニューを実施します。今年度は、児童の投票でグランプリを決めました。結果は当日の給食を見るまで伏せておく約束です。毎月家庭に配布している献立表には、材料は載せますが献立名は載せません。現在本校でアレルギー対応をしている児童のアレルゲン物質は含んでいませんが、不安な方は、学校へお問い合わせください。