

# らんちたいむ

令和3年度3月号  
大津市教育委員会



大津市食育推進キャラクター  
“おぜんちゃん”

## 1年間の食生活を振り返ろう

寒さも和らぎ、暖かい春がすぐそこに来ています。さて、今年度もあとわずかに  
なりました。この1年間の食生活を振り返ってみてどうでしたか？楽しく過ごせたという人、成長した1年だった  
と思う人など、人それぞれの思いがあると思います。また、学校給食を通してたくさん学んでいただけてい  
ると嬉しいです。そこで、1年間の食事のとり方やマナーなどご自身の食生活がどうだったか確認してみ  
ましょう。

### ～チェック項目～

1年間の食生活を振り返って「はい」・「いいえ」をつけましょう。

①食事の前には、きれいに  
手を洗いましたか？

「はい」・「いいえ」



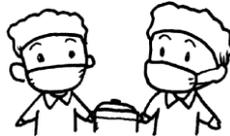
⑥よい姿勢で食べましたか？

「はい」・「いいえ」



②食事の準備に協力  
出来ましたか？

「はい」・「いいえ」



⑦家族や友だちと仲よく、  
楽しく会食できましたか？

「はい」・「いいえ」



③はしを正しく使うなどマナーに  
気をつけて、食べることが  
できましたか？

「はい」・「いいえ」



⑧感謝の気持ちを込めて、  
あいさつができましたか？

「はい」・「いいえ」



④好き嫌いせず何でも  
食べましたか？

「はい」・「いいえ」



⑨後片付けがきちんとできましたか？

「はい」・「いいえ」



⑤よくかんで食べましたか？

「はい」・「いいえ」



⑩食器を丁寧に扱いましたか？

「はい」・「いいえ」



参考資料 「給食だより」素材 建学社

結果はいかがでしたか？「いいえ」のところは、見直してみましょう。

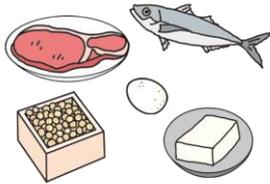
そして、来年度は、「はい」が多くなるように心がけましょう。

# 元気な体に必要な食事

みなさんは朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたり、夜更かしをしたりしていませんか？  
元気に過ごすためには、毎日の生活の中で、バランスのよい食事、適切な運動、十分な休養・睡眠が必要です。

とっているかな？大切な栄養素

たんぱく質を多く含む食品



体をつくるもとになる

カルシウムを多く含む食品



骨や歯をつくるもとになる

ビタミンを多く含む食品

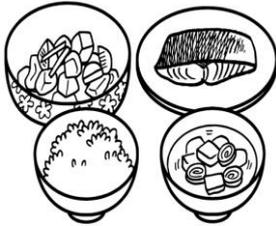


体の調子を整える

★「主食・主菜・副菜（汁物を含む）」をそろえて、栄養のバランスのとれた食事にしましょう。

副菜

主菜



主食

汁物

**主食**…ごはんやパン、めん類

（おもにエネルギーのもとになる食品）

**主菜**…魚や肉、たまごや大豆などを多く使ったおかず

（おもに体をつくるもとになる食品）

**副菜**…野菜やきのこ、いもや海藻類などを多く使ったおかず

（おもに体の調子を整えるもとになる食品）

## 食事

栄養のバランスがとれるように、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。また、朝・昼・夜の3食を規則正しく食べることも大切です。

## 運動

全身を使ったいろいろな運動をしたり、できるだけ外遊びをしたり、毎日の生活の中で積極的に体を動かしたりすることが大切です。

## 休養・睡眠

休養は、体を休めたり、気分転換をしたりして、心と体の疲れをとることが大切です。睡眠は、疲れをとるだけではなく、体の成長のためにも重要です。十分な時間、寝るようにする必要があります。

参考資料：文部科学省「たのしい食事つながる食育」、学研「新みんなのほけん3.4年」

## ～ もう一口、食べる努力をしてみよう ～

令和3年度の給食を振り返ると、食べ残しの量が増えました。残す理由は、おいしくなかった・苦手な食べ物だった・時間がなかった・ごはんが多かったなどいろいろありましたが、ひとりが残した「ほんの少しの給食」が、クラス分・全校分になるとどうでしょう。たくさんの量になってしまいます。

令和4年度の給食は、「もう一口食べる」「初めて食べるものでもチャレンジしてみる」など、食べ残しのことを考えて、給食を残さず食べてもらえるとうれしいです。わたしたちも、みなさんの意見を取り入れながら、メニューや量の見直し、給食時間の検討などを行って、安全・安心でおいしい給食が提供できるよう努力します。