



大津市食育推進  
キャラクター  
「おせんちゃん」

# らんちたいむ

令和2年度3月号  
大津市教育委員会



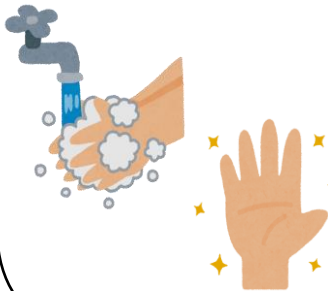
## 1年間の食生活を振り返ろう

令和2年度は、新型コロナウイルス感染防止対策として、給食時には「机を向かい合わせにしない」「会話を控える」など「新しい生活様式」を取り入れて、食べていただきました。学校給食の実施について、ご理解・ご協力をいただきありがとうございました。

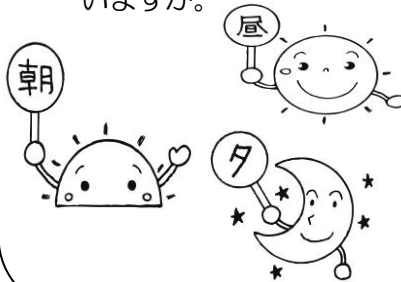
あと1か月で今年度も終了となります。今月は1年間を振り返り、食生活について見直してみましょう。

### 一食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前には、手をしっかり洗っていますか。



- 朝・昼・夕、1日3食、決まった時間に食べていますか。



- 食事のあいさつはできていますか。



いただきます



ごちそうさま

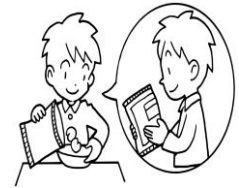
- よくかんで食べていますか。



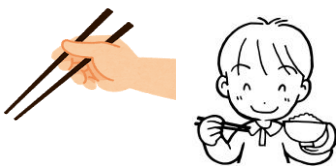
- 3つのグループの食品をバランスよく食べていますか。



- 間食は時間を決めて、食べ過ぎないようにしていますか。



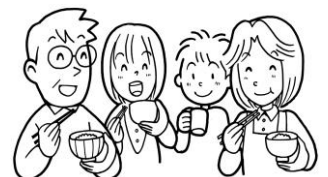
- はしを正しく使うなどマナーに気をつけて、食事をしていますか。



- 料理、配膳や片付けなど、手伝いの機会を持っていますか。



- 楽しく食事をするようにしていますか。



チェックの付かなかったところは、付くように改善しましょう。

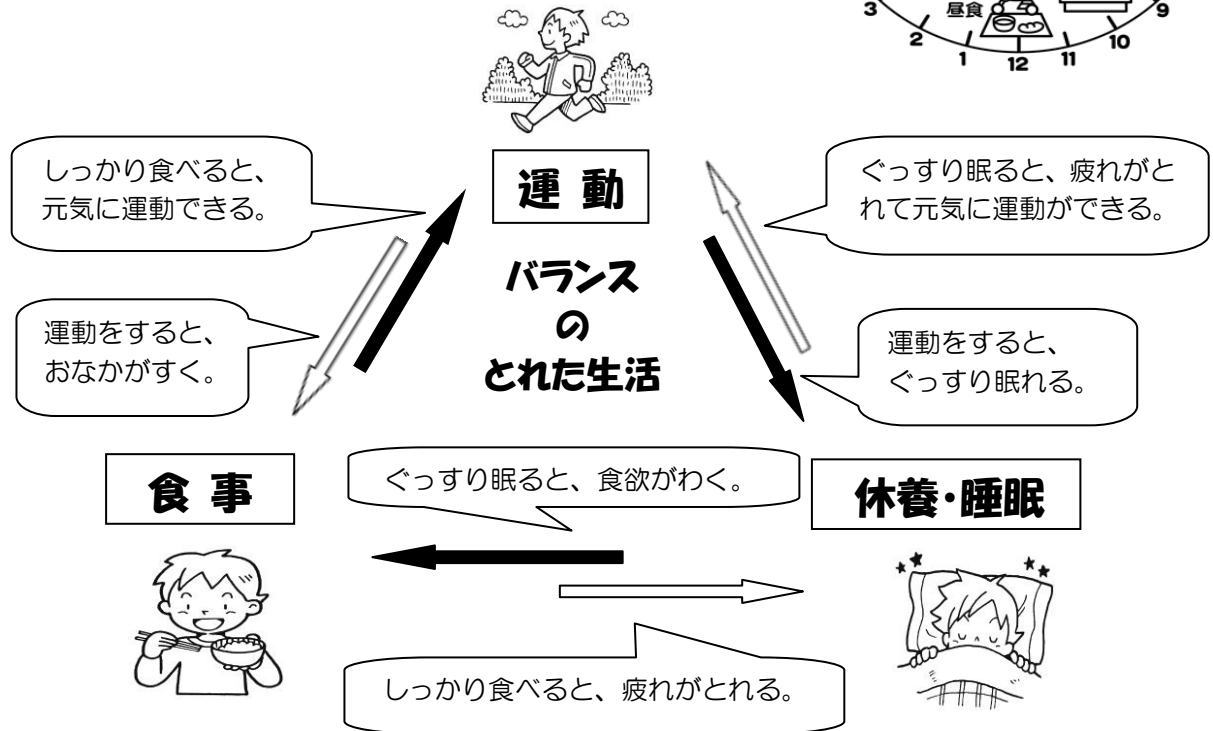
## 一規則正しい食生活で生活リズムを整えよう一

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムを整えることができます。

健康に過ごすには、運動、食事、休養・睡眠に気をつけて、規則正しい1日の生活リズムをつくる必要があります。



## 健康によい生活リズム



参考資料 「新しいほけん3・4」東京書籍

## 一食べることについて考えてみましょう一

「食べること」は子どもから大人まで生涯にわたって大切です。「食」に関心を持ち、「食」の大切さを知り、望ましい食生活を実践するためにも、「食べること」について考えてみましょう。

### ★「食」を大切にしていますか

みんなと楽しく食べる、食べ物を作ってくれた人・自然の恵みなどに感謝して食べるようにしていますか。

食べることを大切にすると、身体も心も豊かになります。



### ★食べ物を選ぶ力を身につけ、実践していますか

私たちの周りには、いろいろな食べ物があふれています。自分の健康は自分で守るためにも食べ物を選ぶ力を身につけ、実践しましょう。

野菜などの生鮮食品は、なるべく自分たちの地域でつくられたものを選びましょう。新鮮なものを食べることができ、地域の自然や季節感、それらの歴史などを知ることにもつながります。

参考資料 「たよりになるね! 食育ブック」少年写真新聞社