

食育だより

尾張旭市立旭小学校

平成30年3月2日

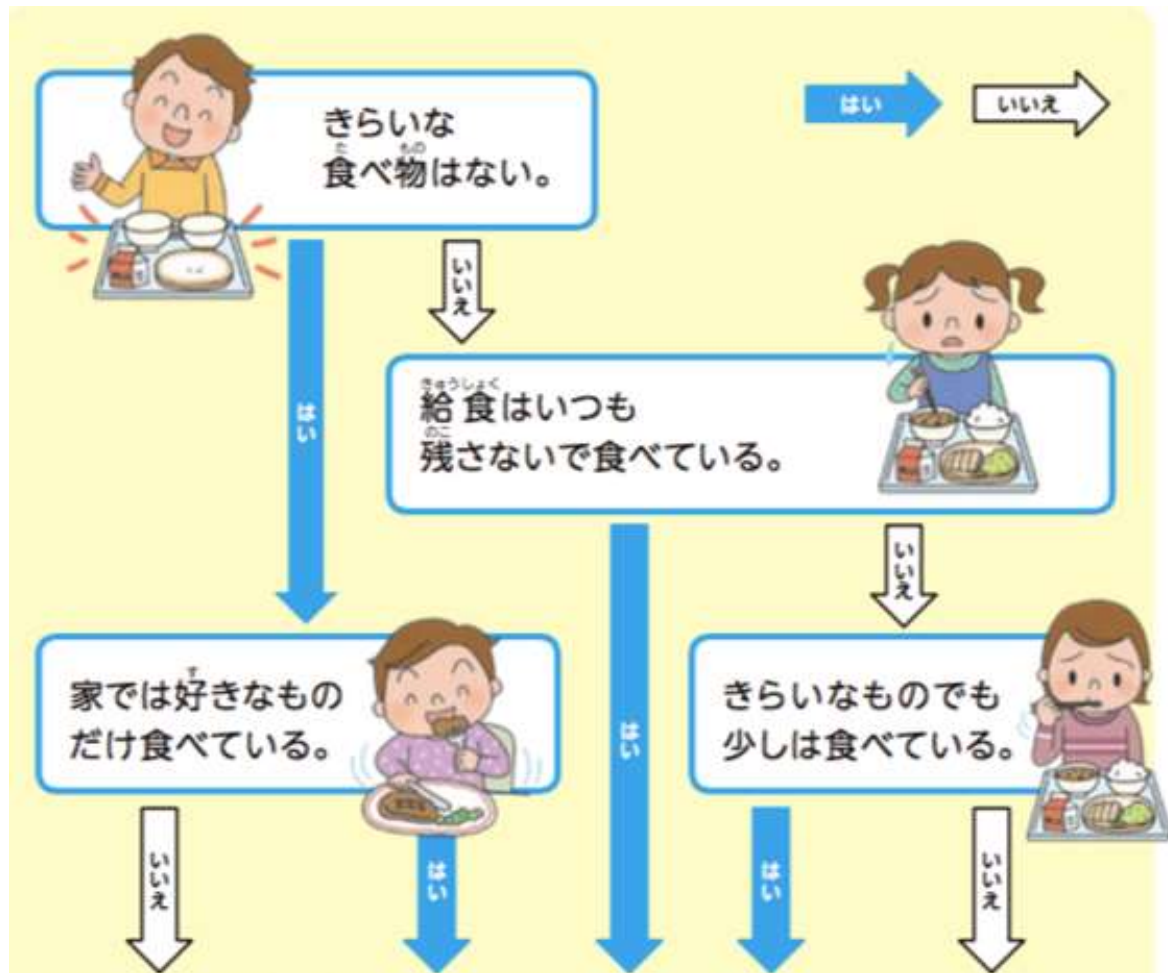
NO. 10

卒業式



好き嫌いしないで食べよう！

1年を反省する月になりました。自分の食べ方をチェックしましょう。
あてはまると思ったら「はい」、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。



すききれいせず、バランスよく食べられています。これからもつづけていきましょう。

すききれいがないことはよいことですが、家で好きなものだけ食べるとバランスがくずれてしまいます。

きれいなものでも食べようとするのはよいことです。これからもつづけていきましょう。

きれいなものの中にも、大切な栄養があります。すこしずつ食べられるようにしましょう。

「主食・主菜・副菜」をそろえて、栄養バランスのとれた食事にしましょう。

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べ物）

主菜・・・魚や肉、たまごや大豆（おもに体をつくるもとになる食べ物）などを多く使ったおかず

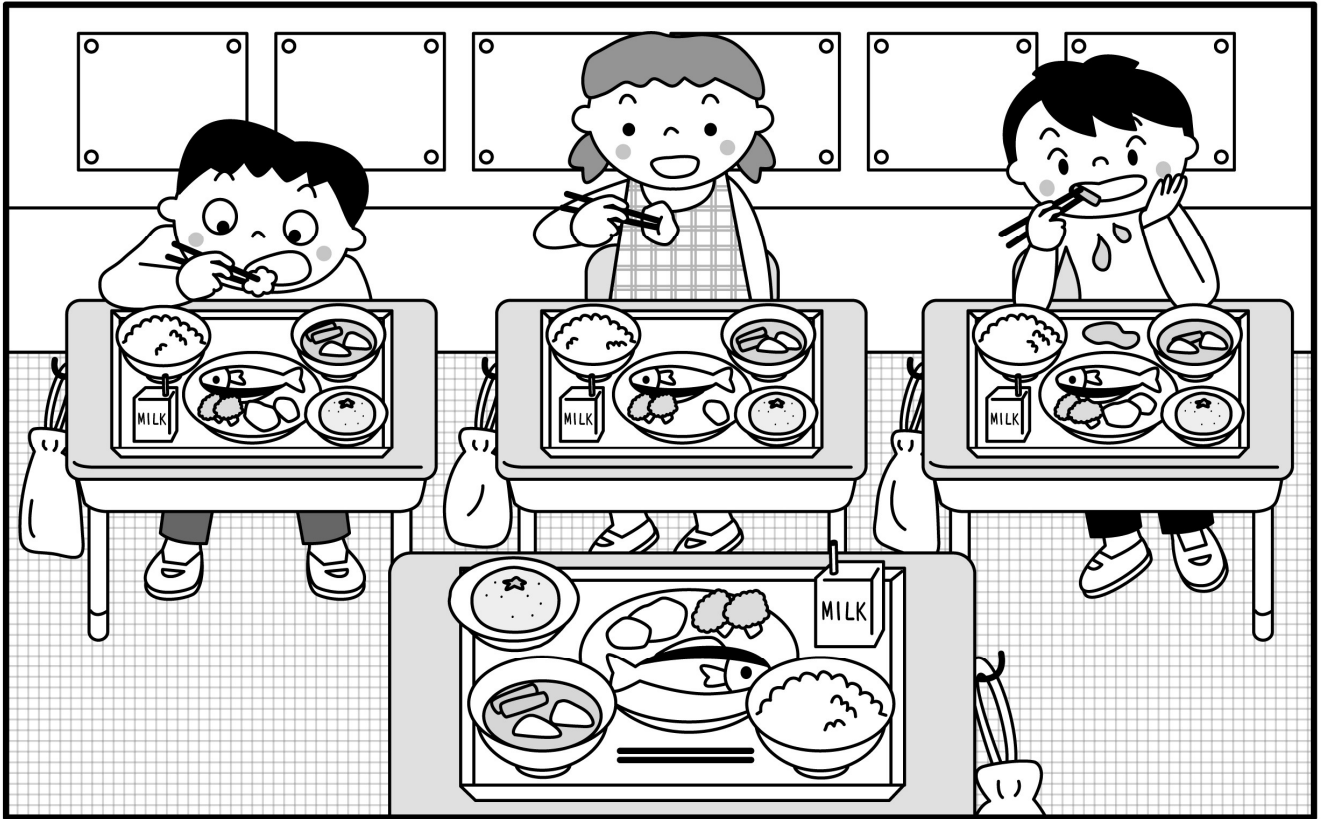
副菜・・・野菜やきのこ、いもや海藻類（おもに体の調子をととのえるもとになる食べ物）などを多く使ったおかず



食事マナーの まちがいさがし



した え ひ きゅうしょくじかん よう す なか しょくじ
 下の絵は、ある日の給食時間の様子です。この中に、食事のマナーとしてまちがっている
 ところがあります。まちがっているマナーの絵に○をして、何がまちがっているのか書いてみましょう。



★

★

★

★

★

★ ごはんの置き場所が右側 ごはんは左、汁物は右に置く

★ 魚の頭が右向き 魚の頭は左向きが正しい

★ 机の上にひじをついて食べる 食事中は机の上にひじをつかず、机に向かってまっすぐにすわり、背中をのぼして食べる

★ おはしにおかずを刺して食べる おはしに食べ物を刺すのは「刺し箸」と言って、悪いおはしの使い方。正しくおはしを持って、食べ物をはさんで食べる

★ ごはんや汁物のおわんを下に置いたまま、顔を近づけて食べる ごはんや汁物のおわんは手で持ち、背中をまっすぐのぼして食べる