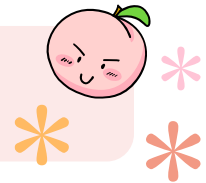


1年間の給食を振り返ろう（中）



みなさん、こんにちは。3学期も残りわずかになりました。3月は1年間のまとめの時期です。そこで、今から3つの質問をするので、「はい」か「いいえ」で答え、1年間の給食を振り返ってみましょう。

- ①食事の前の手洗いは、しっかりできましたか。
- ②給食当番の仕事は、協力してできましたか。
- ③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、きちんとできましたか。

「はい」はいくつありましたか。できていたことは、これからも続けていきましょう。できなかったことは、これからできるように頑張りましょう。

人間の食べ方には、大きく分けて4つあるといわれています。一つ目は、「腹で食べる」食べ方。とりあえずお腹がいっぱいになればいいという食べ方です。二つ目は「口で食べる」食べ方。自分の好きなものだけを選ぶ食べ方です。三つ目は「頭で食べる」食べ方。学校で学んだ栄養バランスをよく考え、主食・主菜・副菜をそろえて、決まった時間に食べる食べ方です。四つ目は「心で食べる」食べ方。食事は、自然の恵みをいただき、多くの人の方に支えられていることに感謝して食べられるといいですね。腹や口だけで食べるのではなく、これからも頭や心で食べてください。