



1年間の給食をふり返ろう（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つの質問をすることで、「はい」か「いいえ」で答え、1年間の給食をふり返ってみましょう。

- ①食事の前の手洗いなど、衛生的に食事の準備ができましたか。
- ②給食当番の仕事を協力し、スムーズに配膳が行えましたか。
- ③食事のあいさつは、感謝の気持ちをもって行えましたか。

「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。1つ目は、「腹で食べる」食べ方。まずはお腹がいっぱいになればいいという食べ方です。2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。3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。4つ目は「心で食べる」食べ方です。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る食べ方です。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。