



1年間の給食をふり返ろう（中）



みなさん、こんにちは。今日は、今の学年で食べる最後の給食です。今からみなさんと1年間の給食時間を一緒にふり返ってみましょう。

- ① 給食当番のときに、協力してスムーズに配膳ができましたか。
- ② 苦手な料理に挑戦して食べることができましたか。
- ③ 感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつができましたか。

できたことはこれからも続けて、できなかったことはできるように頑張ってみましょう。

人には、大きく分けて4つの食べ方があるといわれています。1つ目は、「腹で食べる」食べ方。とにかく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。栄養バランスをよく考え、主食・主菜・副菜をそろえ、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。食事は、自然の恵みをいただき、多くの人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、頭や心で食べながら、これからも給食の時間を楽しく過ごしましょう。