



## 1年間の給食を振り返ろう



今日は、今のクラスで食べる最後の給食です。1年間の給食時間を一緒に<sup>いっしょ</sup>振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<sup>はいぜん</sup>配膳ができましたか。
- ② 苦手な料理に<sup>ちようせん</sup>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<sup>がんば</sup>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されています。

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<sup>めぐ</sup>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。