



食育だより



令和5年度
栄南小学校

まだ寒い日もありますが、日に日に春の訪れが感じられる季節となりました。3月は学校生活の締めくくりの月です。卒業や進級を前に、自分の食生活を振り返り、新たな生活への準備をしましょう。

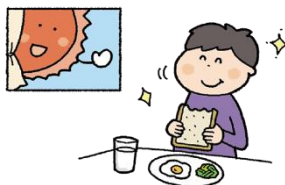


1年間の食生活を振り返ってみましょう!



1年間の食生活を振り返って、できたことに○をつけてみましょう。

朝ごはんは、毎日
食べましたか?



朝ごはんでは、おかずも
しっかり食べましたか?



一日3食、きちんと
食べましたか?



食事の前には石けん
を使って手を洗いまし
たか?



好き嫌いしないで
食べましたか?



食事はよくかんで
食べましたか?



食事のマナーを守っ
て食べましたか?



感謝の気持ちをもって、
食べましたか?



家族や友だちと楽しく
食べましたか?



あなたは、いくつ○がありましたか。できたことはこれからも続け、できなかったことは、「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

《1年間ありがとうございました》

6年生は3月18日(月)、1~5年生は3月21日(木)で今年度の給食が終了します。1年間、本校の学校給食、食育の取組にご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。

ありがとうございました



3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

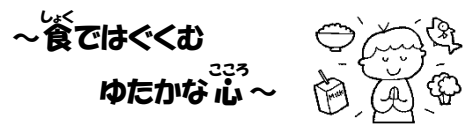


ひしもちの意味



地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

感謝して食べよう



世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、最大8億2800万人が飢えています。なぜかという、毎年、食用に生産されている食料の3分の1にあたる13億トン※が捨てられているからです。 ※国連食糧農業機関 (FAO) (2011年)



日本のような先進国では、「食べ残し」や「期限切れ」など、消費段階で捨てられる食べ物が多いです。一方、開発途上国では、同じ時期に農作物がたくさん収穫できても「適切に保管できない」「加工するための技術が十分でない」「適切に運ぶための手段や燃料を買うお金がない」などの理由で、必要な人に届く前に無駄になっています。食べられることは当たり前ではありません。食べられることに感謝して、自分たちにできることを考えてみましょう。

世界でお腹を空かせながら生活をしている人



- 1 食糧をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 12 つくる責任 つかう責任

食品ロス削減国民運動のロゴマークです。好きな言葉は「残り物には福がある」。

ろすのん

NO-FOODLOSS PROJECT