

# 給食・食育だより

西郷村学校

給食センター

令和4年度 11号

春が近づき暖かい日も増えてきました。春先は一日の気温差が大きいので健康管理が難しく、体調を崩しやすい時期です。体調を崩さないように栄養・休養を十分にとって免疫力を高め、1年間を元気にしめくくりましょう。



～1年間を振り返りましょう～

<p>① 食事の前には、きれいに手を洗いましょう。</p> 	<p>② 食事の準備・後片付けなどできることを手伝いましょう。</p> 	<p>③ 食事のマナーを守り、よい姿勢で食べましょう。</p> 	<p>④ 早食いにならないように、よくかんで食べましょう。</p> 
<p>⑤ 朝ごはんは毎日食べ、生活リズムを整えましょう。</p> 	<p>⑥ おやつは時間と量を決めて食べましょう。また食べすぎに注意しましょう。</p> 	<p>⑦ 好き嫌いせず何でも食べましょう。苦手なものにもチャレンジしてみましょう。</p> 	<p>⑧ 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしましょう。</p> 
<p>⑨ 食事の量にも気を付けて、急激な体重の増加、減少がないようにしましょう。</p> 	<p>食に関する学習についても、各学校と給食センターが連携し、1年間を通して各学年、学級で行うことができました。ありがとうございました。</p> 		

私たちの体は、日々生まれ変わっています。

・脳…75日 ・筋肉…50日 ・肝臓…1ヶ月

・血液…100日 ・骨…2年

私たちの体は、骨以外は100日前の食べたものでできています。

つまりみなさんは、今年度3回生まれ変わっていることになります。

今日食べたものが未来の体を作っています。食べ物、大切ですね。

