



1年間を振り返ってみよう!



<p>毎日、朝ごはんを食べて登校できましたか?</p> <p>主食・主菜・副菜・汁物・果物等をバランスよく食べましょう。</p>	<p>食事の前に、手をきれいに洗いましたか?</p> <p>石けんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。</p>	<p>好き嫌いせず、よく噛んで食べましたか?</p> <p>よく噛んで食べると頭にも体にもよいことがあります。なんでも食べることで栄養のバランスがとれます。</p>
<p>よい姿勢で食べることができましたか?</p> <p>食事のマナーは大切です。姿勢を正すと、消化もよくなります。</p>	<p>食事の挨拶を忘れずにしましたか?</p> <p>感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をきちんとしましょう。</p>	<p>正しく給食の配膳ができましたか?</p>
<p>きれいに後片付けができましたか?</p> <p>飯椀と汁椀が混ざらないように区別して重ねましょう。</p>	<p>牛乳をしっかり飲みましたか?</p> <p>牛乳には、成長期に必要なカルシウムやたんぱく質がたくさん含まれています。</p>	<p>1年間がんばりました!!</p>

食事を楽しもう!

食べることは生きることです。しかし、忙しい時や一人で済ませてしまう時は、どうしても食事の内容が疎かになりがちです。また過食や拒食は健康に害を与えてしまいます。

黙食が推奨されたり、向かい合って食事をするのが減ったりと、コロナ禍で食事の形式が少し変化してしまいましたが、食事をする楽しさを忘れないで欲しいと思います。誰かと一緒に食事をするのは、多くのメリットがあります。食事のマナーやコミュニケーション能力を身に付けることができます。話が弾んで、相手とより親しくなることもできます。また、快い気持ちでの食事は、消化や吸収もよりスムーズに行われます。

おいしい料理の最高のスパイスは、場の雰囲気や自分の気持ちです。ぜひ家族や友達と毎日の食事を楽しんでください。