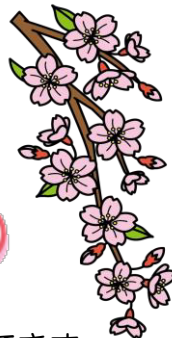




3月 給食だより



令和4年度
山梨市教育委員会

1年間、ありがとうございました

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今年度も残りわずかとなりました。引き続き「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールを守り、給食もよく食べてくれました。

保護者の皆さま、今年度も山梨市の学校給食運営にご理解とご協力ありがとうございました。



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰かと一緒に料理や食事をする事”です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい生活

- ★食事や間食の時間が規則正しい
- ★朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★起床時間や就寝時間が早い
- ★睡眠時間が長い



健康的な生活

- ★野菜や果物などの健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★健康に関する自己評価が高い
- ★心の健康状態が良い

