

10月食育たより

【今月の目標】

食べ物を大切にしよう！

令和3年10月 小学生用

給食を食べきる作戦を考えよう！

◎食べると、どんないいことがあるの？

毎日の給食は、皆さんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんあります。

げんき おお せいちょう
元気に大きく成長できる

からだ せいちょう ひつよう えいよう
体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。



たくさんの味や食べ物に出会える

はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いなく食べられるようになっていきます。



給食作りに関わった人がよろこぶ

給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの方がよろこびます。



すっきりする！

食器がきれいにならなると、気持ちがすっきりして、片付けも楽になります。



地球に優しくなれる

食べ物をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずにすみます。捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をおよぼします。食べ物を残さず食べることで、地球に優しくなれます。



★どうしたら給食を食べることができるでしょうか？できそうな作戦を○でかこみましょう（いくつでも）。ほかにも、自分でできることがないか考えてみましょう。

やす しかん からだ
休み時間に体をうごかしておなかをすかせる



じゆんび はや
準備を早くして食べる時間を長くする



じぶん ひつよう りよう
自分に必要な量を盛りつけてもらう



いろいろな食べ物を好きになるように食材に興味を持つ



給食作りに関わった人を思い浮かべる

