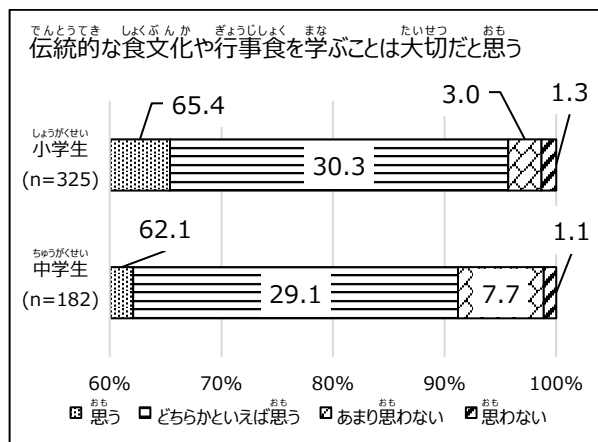
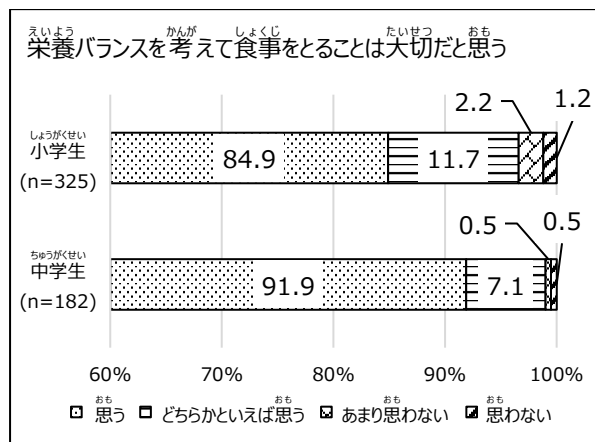
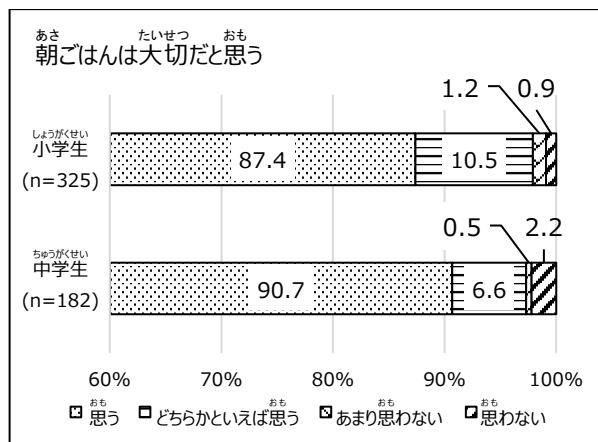


# 給食だより 第10号



令和6年1月25日発行  
総社市地食べ学校給食センターえがお

11月に市内一部の小中学生を対象に、食に関する意識調査を行いました。その結果をお知らせします。



### 結果

朝ごはんを大切だと思う人は、どちらかといえば思うを含めて小中学生ともに約97%でした。

栄養バランスを考えて食事をとることは大切だと思う人と、どちらかといえば思う人を合わせて、小学生約96%、中学生は約99%でした。

伝統的な食文化や行事食を学ぶことは大切だと思う人は、60%台に留まりました。どちらかといえば思うを含めると小学生約95%、中学生約91%でした。

## 食育パズル

ヒントを見て言葉を入れましょう。太枠に大切な言葉があらわれます。

①		②			④				
	や		は	③	お	き	あ		ご
									⑤
									ん

- ① 朝のあいさつ
- ② 田んぼで「○○」をかる
- ③ 野菜を売るお店
- ④ 雨が降った時にさす
- ⑤ 夏の夜空にさく花

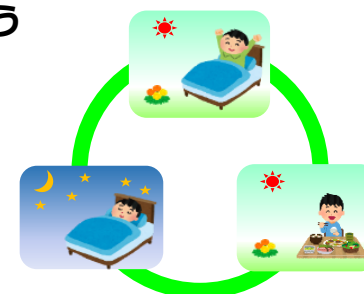
# 充実した暮らしと食事

充実した暮らしをするためには、生活リズムや食事が密接に関わっています。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べていますか。主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べていますか。生活リズムを整え、バランスの良い食事をする事で心身ともに安定した状態を保つことができます。家族みんなで生活リズムや食事についても振り返ってみましょう。

## 早寝・早起きをし、毎日朝ごはんを食べよう

体調を崩さない秘訣は、休日も平日と同じ生活リズムで過ごすことです。

- 【パズルの答え】 はやね はやおき あさごはん  
① おはよう ② いね ③ やおや ④ かさ ⑤ はなび



## 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べよう

主食をしっかり食べ、スポーツをする人は特に、果物や乳製品を取り入れましょう。



## 地域や家庭に伝わる食文化・行事食を大切にしよう

給食でも様々な食文化に触れることができます。日本の食文化について調べたり話し合ったりすることも大切です。

### 「ハレ」と「ケ」～食文化～

「ハレの日」とは、年中行事やお祭りなどの特別な行事を行う日のことをいいます。「ケの日」とは、学校に行くなど日常のことをいいます。ハレの日の食事とは「行事食」のことです。日常食べるケの食事は栄養バランスのよい食事を食べます。行事の時においしい食事を楽しみ、昔から続く食文化を大切にしましょう。



