



コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年間で心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、努めてまいりますのでよろしくお願ひいたします。

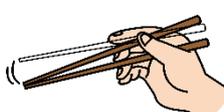


中学3年生の皆さんは、いよいよ八千代町の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にするということは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



給食&食生活を振り返ろう



<p>きれいに手を洗う</p> <p>手についた細菌やウイルスが、給食の準備や食べる時に体の中に入らないように、せっけんをつけて、ていねいに洗います。</p> 	<p>給食当番の身じたく</p> <p>みんなが安全でおいしく給食を食べられるように、清けつな白衣やマスクを身につけて、責任をもって仕事をすることが大切です。</p> 	<p>素早い給食準備</p> <p>クラスみんなで協力し、ていねいに素早く給食の準備をすることで、食べる時間が長くなり、ゆっくり味わって、食べることができます。</p> 	<p>食器の位置や持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右と、見本に合わせて食器を置きます。おわんは正しく持つと食べやすく、日本人の食べ方を身につけられます。</p> 
<p>はしの持ち方</p> <p>下の絵のように正しくはしを持てるようになると、食べ物がつかみやすく、料理を残さずきれいに食べられるようになります。</p> 	<p>食事のあいさつ</p> <p>食べ物への感謝の気持ちをこめて「いただきます」をし、給食に関わった人への感謝の気持ちをこめて「ごちそうさまでした」のあいさつをします。</p> 	<p>姿勢正しく食べる</p> <p>良い姿勢で食べると、胃が押されず、食べ物の消化がよくなります。</p> 	<p>よくかむ</p> <p>よくかんで食べると、脳の働きや消化・吸収がよくなり、食べ物の味がわかって、よりおいしく感じるなど、心と体の健康により効果がたくさんあります。</p> 
<p>興味をもつ</p> <p>給食に使われている食材や料理に興味をもつことで、新しい発見があったり、食事が楽しくなり、人生が豊になります。</p> 	<p>好き嫌いをなく食べる</p> <p>給食はいろいろな食べ物に出会え、経験できるように工夫されています。苦手なものや初めてのものも、ひと口食べてみましょう。</p> 	<p>残さず食べる</p> <p>給食は体に合った栄養をとり、大きく成長できるように計算されています。自分に合った量を残さず食べることが大切です。</p> 	<p>後片付け</p> <p>決まった場所に食器を重ね、汚れた場所をきれいにするなど、一人ひとりが気をつけることで、気持ちよく食べ終わり、調理員さんも喜びます。</p> 