

11月食育だより

令和 3年 11月 13日
 福岡市立若宮小学校
 学校栄養職員 有松 未央

手がかじかむ季節になってきました。皆さんは元気に学校生活を送れていますか？朝ごはんをしっかりと食べると、体がぽかぽかと温まるので、しっかりと食べて登校しましょう。

朝ごはんを食べるには、早く起きなければいけませんね。そうすると、夜は早く寝ることが重要になってきます。早めに寝ることが、元気に学校生活を送るポイントですね。



今月の米・卵・大根・キャベツ・春菊・もやし・小松菜・青ネギ・ほうれん草・姪浜の味付け海苔は福岡県産の使用を予定しています。美味しく食べましょう。





ほごしゃ みなさま 保護者の皆様へ



いつも学校給食の運営にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

若宮小学校では、今年の学校給食試食会を去年同様、新型コロナウイルス感染

予防の観点から行わないことを決定しました。

若宮小学校にとっても、児童が毎日食べる給食について知っていただける

機会でしたので、大変残念ではありますが、若宮小学校のブログに給食の

写真を投稿したり、毎月の食育だよりを発行したりするなど、情報公開に努め

てまいりますので、今後も学校給食へのご理解、ご協力をお願いします。

家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫を試みませんか。



7つのこ食

1人で食べることを孤食と言いますが、そのほかにも、子どものために避けて欲しい「こ食」が

あります。家庭で一緒に食べているけれど、バラバラのメニューを食べる「個食」、同じものばかり食

べる「固食」、濃い味ばかりの「濃食」、子どもだけで食べる「子食」、パン・麺など、粉から作られた

ものばかり食べる「粉食」です。

家族団らんの時間は、子どもたちにとって、とても大切な成長の時間です。朝ごはんの時には

今日の献立について話したり、学校での生活の様子を尋ねたりするなど、コミュニケーションの場

として大切にしていだけたらと思います。