

## 太向栄養教諭からのお話とアドバイス

### ●バランスのとれた食事について

- ・成長途中のみなさんは、筋肉や骨がどんどん増え始める。元気に成長するためには、バランスのとれた食事は大切。
- ・朝食なしは大問題！やる気が出なかつたり、だるかつたりと心も体も元気が出ない。

### ●給食残食ゼロ～牧之原中学校が残食ゼロの理由～

- ① 食べる時間をしっかりとれるようにしている。
  - ② 「自分の分は自分で食べる！」が約束となっている。
  - ③ 小学校6年生の時には、ほぼ給食の残りがなかった。
- 今のうちから、自分の給食時間を見つめ直してみましょう。



### ●食事のマナー

言われた時が直しどき！自分の食事マナーはどうか見つめ直してみよう。

- ① 口にもものが入ったまましゃべる人。
- ② クチャクチャと音を立てて食べる人。
- ③ 苦手なものをちまちまと時間をかけて、より分けながらまずそうに食べる人。
- ④ 肘をついて食べる人。
- ⑤ はしの持ち方が見るからにおかしい人。

なんでもおいしそうに、きれいに食べる人には魅力を感じます。作ってくれた人にも食べ物にも、感謝を忘れない人は、食事以外においてもよく気がつく人ですし、友だちにもやさしくできる人です。



## 子ども・保護者のみなさまの感想

### 子ども

- 好き嫌いはないのですが、同じ物を食べるくせがあるので、これからはバランスよく食べるように意識したいです。
- 体がもつように、朝食をしっかりと食べることが大切だと分かりました。
- 牧中が残食ゼロなので、牧小も残食ゼロにしたいです。

### 保護者のみなさま

- バランスのとれた食事・残さず食べる・・・子どもたちの中でもしっかりといるいろんな考えをもてていて良かったです。
- 家族が健康でいられるようにバランスの良い食事を作るよう心がけていきたいです。