



食育だより 3月



2023年3月3日
福山市立蔵王小学校
栄養士 寺川能子

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには口にチェックを入れましょう。

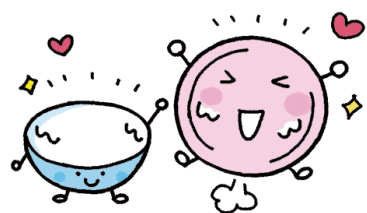
☐ 協力して給食の準備をすることができた



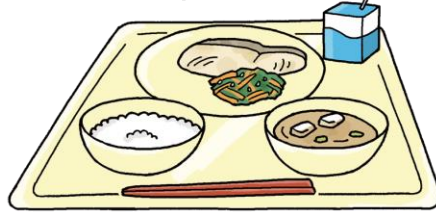
☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた



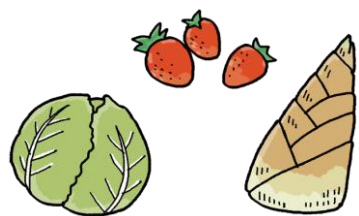
☐ 残さず食べることができた。



☐ バランスのよい食事のとり方がわかった



☐ 地域の地場産物がわかった



☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた

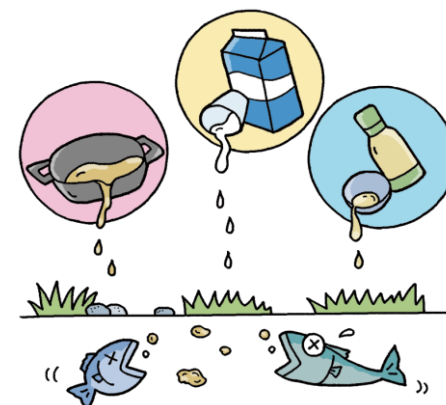


持続可能な社会について考えよう

持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。

Q. 使った後の水が河川や海を汚しているって本当？

A. 河川や海を汚す大きな原因の一つは、台所や風呂、洗濯、トイレから出る生活排水です。例えば、牛乳コップ1杯(200mL)を流すと、魚がすめる水質にするにはバスタブ(300L)11杯分の水が必要です。わたしたちは地球上にある「限りある水」をくりかえし使っています。汚れた水をできるだけ流さない工夫を考えましょう。



できることから始めよう

環境によい生活

環境のためにできることを実践してみませんか？

今日からチャレンジ ごみを減らそう

食べ残しをしない



レジ袋をもらわない



持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、自分でできることを考えて、ごみを減らしましょう。



できていますか？

ペットボトルの出し方



※地域のルールに従って分別してください。