

戸田市立学校給食センター

早いもので、今のクラスで過ごすのもあと数日になりました。  
この1年、楽しく過ごすことができましたか？給食の時間を  
振り返っ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って、できたものには□にチェックを入れましょう。



協力して給食の準備  
することができた



1人分の量をきれいに  
盛りつけた



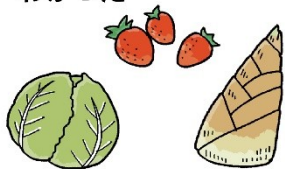
楽しく会食することが  
できた



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



## 食の情報について考えよう

インターネットや SNS などで行われている食情報の中には、  
食品を売るためや視聴数を上げるためのものもあります。

食べ物や栄養が健康と病気、ダイエットに影響があると過大  
に信じることは本当に良いのでしょうか？自分自身で情報を  
読み解く力を身につけることが大切です。



体によい？

体に悪い？

### 食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いもの  
と決めつけるのはやめましょう。例えば、  
体によいといわれる野菜などは食べて、  
悪いとされがちな砂糖や脂質などはとら  
ない食生活を送っても、よい食生活にな  
るわけではありません。どのような食品  
であっても、含まれている栄養素や特徴  
を知り、適量を食べることが大切です。



### フェイクニュースに だまされないで！

フェイクニュースとは、うその情報で  
つくられたニュースのことです。だまそ  
うとして発信しているものもあれば、本  
当のことかどうかもわからないうわさ話  
が広がったものもあります。友だちに教  
えたくなくても、根拠のない情報は広め  
たり、インターネット上に書き込んだり  
しないようにしましょう。

〇〇は  
病気に効く

拡散希望

輸入がストップ  
するらしい



### 食物アレルギーの話

食べない



と



食べられない

### の違いを知ろう

食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられ  
ない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状  
が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危  
険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておい  
てください。