



食育だより ~3月号~

いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。進級、進学に向けて、1年間のまとめと反省をしてみよう。

●こんげつのめあて●

1年間の給食を振り返ろう

給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート



この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

●朝ごはんは毎日食べましたか？



●給食当番の仕事はしっかりできましたか？



●朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？



●食事の前の手洗いはよくできましたか？



●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？



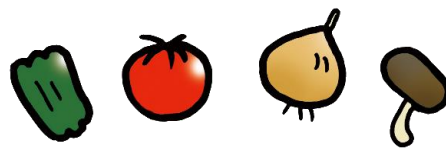
●食事では、いつもよくかんで食べていましたか？



●食器のならば方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？



●野菜を毎日、食べていましたか？



●はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？



●給食の牛乳は残さず飲めましたか？



きゅうしょく

給食から、どんなことを学びましたか？

まな



給食は、『心と体の栄養になるように』『おいしく安心して食べてもらえるように』など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学びましたか？残りの日々は、この1年を振り返りながら、いただきましょう。

あなたの給食の思い出は？

みなさんは、この1年間 どんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に挑戦したこと、さまざまな思い出があると思います。今年度の給食も、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

そして、卒業をひかえたみなさんへ。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

~もうすぐ春休み~ 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

朝ごはんは、1日の大事な

エネルギー源です！

新しい学年、新しい学校で

よいスタートが切れるよう、

春休み中も「早起き」「朝

ごはん」そして、「早寝」を心が

けて過ごしましょう。



給食室から

今年度の給食は3月13日(水)で終了します。給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちの喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声、たくさんのうれしい笑顔を見ることができました。来年度も給食室一同、がんばっていきます。ご理解とご協力ありがとうございました。