

# 1年のまとめをしよう

3学期も残りわずかとなりました。

毎日の食事と心身の健康は結びついています。心も体も元気に新学期が迎えられるよう、1年間をふり返ってみましょう。

①毎日、朝ごはんを食べましたか。



\*朝ごはんで  
一日のリズムを  
つくりましょう。

②好き嫌いなくなんでも食べましたか。



\*苦手なものにも  
挑戦してみま  
しょう。

③給食をたのしく、  
食べることができましたか。



\*友だちと協力して  
当番をしたり、  
仲良く食べること  
ができましたか。

④よくかんで食べましたか。



\*よくかむと虫歯や  
肥満の予防にも  
なります。

⑤マナーを守って  
食事をすることができましたか。



\*正しく配膳できましたか。

⑥食事の時のあいさつができましたか。



\*「いただきます」、  
「ごちそうさま」  
をいえましたか。

⑦食事の前は、  
きれいに手を洗いましたか。



\*手には見えない  
バイ菌がついて  
います。

⑧おやつは時間や量を考えて  
食べましたか。



\*食べすぎに注意  
して、運動もし  
ましょう。



食育は食べること、栄養のことだけでなく、食文化や食にまつわる生産、流通などを学ぶことができます。

新年度も安全でおいしい給食の提供と食育に力を入れていきたいと思います。