

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
1日のリズムを
つくれましたか。

②好き嫌いなくなんでも食べましたか。



*苦手なものにも
挑戦できましたか。

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、
仲良く食べたり
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」
を言いましたか。

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
たり、運動したり
できましたか。



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。

1年間、学校給食の取り組みにご理解と
ご協力をいただきありがとうございました。

