



桜のつぼみが日に日にふくらみ、吹く風が春めいてきました。3年生は卒業間近、1・2年生のみなさんは、あと少しで進級です。ぜひ、この1年間の食生活を振り返ってみてください。どのような食生活をしていただのでしょうか。私たちの体は、自分が食べたものからつくられています。自分の体のためになるものを選んで食べられたでしょうか。食事の楽しさ、大切さを忘れずに新しい進路に向かってください。

1年間を振り返ってみましょう

いくつ がつきましたか？

が9個以上 すばらしい、新しい学年もこの調子で！
が6～8個 あともう1歩。できなかったことは次の学年でがんばってみよう！
が0～5個 できそうなことからチャレンジして、できることをどんどんふやそう！

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食事の手洗いはしっかりできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事をきちんとできましたか？
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳して食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか？ 	<input type="checkbox"/> はしを正しくもって使うことができましたか？
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられましたか？ 	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物や行事食を楽しめましたか？
<input type="checkbox"/> 給食のきまりを守って協力し合い楽しい給食時間にできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考え、好ききらいなく食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> おやつは食べる時間と量を決めて食べることができましたか？

1年間ありがとうございました。

今年度の給食も無事に実施することができました。エプロン、テーブルクロス洗濯や、給食費の期限内納入など、多くのご理解ご協力をいただきありがとうございました。ご家庭でも給食の話題が出ていたら幸いです。

3年生のみなさんはまもなく卒業ですね。小学校から9年間約1700回食べ続けた給食とも、もうすぐお別れです。「食べる」ことは「生きる」ことにつながります。自分自身の心と体の健康を考えて、食べることを大切に、未来を切り開いていって欲しいと願っています。



春休みも早寝・早起き・朝ごはん！

朝ごはんの役割

生活のリズムをととのえる



お通じがよくなる

やる気や集中力が上がる

