

# 3月給食だより



練馬区立豊玉南小学校  
校長 風見 由起夫  
栄養士 藤田 純恵

## 早寝早起朝ごはん 「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

少しずつ寒さが和らぎ、春が近づいていることを感じます。今年度もいよいよ最後の月となりました。1年間、学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

給食を通して、子供たちは、苦手な食べものにチャレンジしたり、クラスで協力して当番活動をしたりと、多くのことを学び、成長したように感じます。

そして、もうすぐ卒業を迎える6年生のみなさん、小学校生活の中で、楽しい給食の思い出はできましたか？これからも、健康を意識した食事を心がけ、心身ともに大きく成長してくださいね。

### 一年間をふり返ろう

3月は一年間のまとめの時期です。自分の食生活をふり返り、新しい学年で挑戦してみたいことを考えてみましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守れていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>

<p>「はい」が7～9個</p> <p><b>すばらしい!</b></p> <p>新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4～6個</p> <p><b>あと一歩!</b></p> <p>できなかったことを意識し、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1～3個</p> <p><b>がんばって!</b></p> <p>まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p><b>残念...</b></p> <p>自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>
---	--	---	--