

令和 7 年

3 月号



食育だより

練馬区立
泉新小学校

校長 宮崎 晴美

栄養士 須藤 千秋

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。

あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日 欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手を きれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よく かんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも 挑戦している 	☐ おやつは時間と量を 決めて食べるように している 	☐ おはしを上手に 使うことができる
☐ 食べたらずを磨いて いる 	☐ おうちで食事の お手伝いをしている 	☐ 家族や仲間と食事を 楽しんでいる

○の数が…

7～9個



4～6個



1～3個



0個

