



あなたの食生活はどうか？

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

食べたら歯を磨いている

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



卒業生の皆さんへ



大泉西中学校で食べる給食もあと少しになりましたね。

毎日の給食の中で楽しい思い出をつくることができただしょうか。

「食べること」は生活の中で欠かせないことです。どんな食べ方をするか、どんなものを食べるかによって健康や生活は大きく変わっていきます。今までは給食が用意されていましたが、給食がなくなるとお弁当や自分で選んで購入するという機会も増えてくるでしょう。自分の好き嫌いだけで食事をするのではなく、体のことを考えて食事ができるようになってほしいと思います。

「今の食生活があなたの未来をつくります！」

どんな食事をしたらよいか迷ったときは、給食の献立を思い出してみてください。

みなさんのこれからの活躍を応援しています。

栄養士 赤羽

2月に使用した大泉地区産食材・2月合計量 トマト（大泉学園町）14kg

2月に使用した食材の産地（一部を抜粋）

米：岩手（ひとめぼれ） キャベツ：愛知 白菜：茨城 ほうれん草：埼玉 小松菜：埼玉 菜の花：千葉 デコポン：熊本