

## 食生活のまどめをしよう

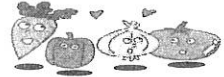


★3学期もあとわずかとなりました。3月は、1年間のしめくくりの月です。  
1年間のまとめとして自分の食生活をふりかえり、チェックをしてみましょう！

① 食事の前には、  
きれいに手を洗いましたか。



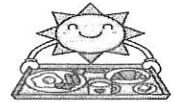
⑤ すききらいなく、なんでも食べることが  
できましたか。



② 食事の時のあいさつが  
きちんとできましたか。



⑥ 朝ごはんは、毎日きちんと  
食べましたか。



③ 食器やはしを正しく持って  
食べることができましたか。



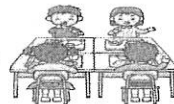
⑦ おやつを  
とりすぎなかったですか。



④ よくかんで食べましたか。



⑧ 家族や友だちと楽しく  
食べることができましたか。



※ できていなかったところは反省し、来年度に向けて食生活の目標を立てましょう！

食事は、体と心の健康のもとになるものです。「健康な体は、1日にして成らず！」  
1食1食の積み重ねによって自分の体がつくられ、明日の自分へとつながっていく  
のです。「人はなぜ食べるのか？」ということをしっかり考え、  
「食」を大切にする生活を心がけましょう！

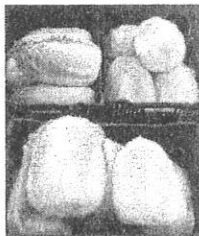


前産産の野菜を積極的に活用し、  
地産地消に取り組んでいます！



「マーボー豆腐」  
「焼き肉」  
「汁物」などに  
使用。

ねぎ



「あえもの」  
「汁物」などに使用。

はくさい



「スープ」「サラダ」「あえもの」  
など、多様な料理に使用。

キャベツ

1年間、お世話になりました！  
学校給食の取り組みにつきまして、深いご理解とご協力をいただき  
誠にありがとうございました。

新年度も職員一同、力を合わせて、子どもたちの健康と心を育む  
安全でおいしい給食づくり、そして、食育に力を注いでいきますので  
どうぞよろしくお願いいたします。

尚、新年度の給食は、4月10日（火）からとなります。

