

1年間の食生活をふり返ろう！

今年度も、残りあとわずかとなりました。この一年で、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。学校や家庭での食生活をふり返って、新年度に向けて準備をする機会にしましょう。

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。

<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p> 	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p> 	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p> 
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p> 	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p> 	<p>自分に必要な量を考えて食べる事ができましたか？</p> 
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p> 	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p> 	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p> 

○の数が…

7～9個



4～6個



1～3個



0個



もうすぐ春休み！

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の行事と行事食

<p>3月3日</p> <p>◆ひなまつり◆</p>  <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p>3月20日ごろ</p> <p>◆春分の日(春のお彼岸)◆</p>  <p>ぼたもち</p>	<p>桜開花のころ</p> <p>◆お花見◆</p>  <p>花見団子 行楽弁当</p>
--	---	--