能美市立根上中学校

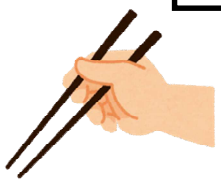
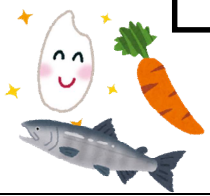
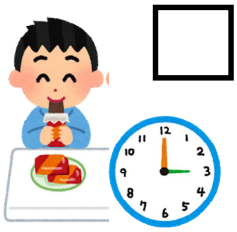
今年度もあと1か月となりました。1年間、元気に学校生活を送ることはできましたか。

新しい学年も元気に迎えられるように、春休みも規則正しい生活を心がけましょう。

1年間の食生活をふりかえろう

お家の人とチェックしてみよう！

みなさんはこの１年間、学校や家でどのような食生活を送っていましたか？食事のマナーを守って、気持ちよく食事ができたでしょうか。どのように過ごしてきたかをふりかえって、できていたことに〇を付けましょう。〇が付かなかったところは、新しい学年ではできるようにがんばりましょう。

食事の前に、しっかりと手洗いができた。 □	給食当番のとき、正しい服装をした。 □	食前・食後のあいさつができた。 □	よい姿勢で食べることができた。 □	正しいはしの持ち方ができた。 □ 
よくかんで食べた。 □	好ききらいをせず食べた。 □	感謝の気持ちをもつことができた。 □	給食は栄養バランスのとれた食事であることがわかった。 □	地域の食材や行事食を知ることができた。 □
朝ごはんを毎日食べた。 □	３つのグループの食べ物をバランスよく食べた。 □ 	ながら食べをしなかった。 □	おやつは時間や量を決めて食べた。 □ 	まわりの人と楽しく食事ができた。 □

休みの日も 生活リズムをととのえましょう

毎日元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。休みの日も夜ふかしせず、決まった時間に起きて、朝ごはんを食べましょう。

また、体は毎日成長しています。休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！