

3月

給食だより



寒さが少し和らぎ、暖かい春がすぐそこまでできています。今年度も残すところ1カ月となりました。この1年間で体も心も大きく成長したことでしょう。新しい学年を元気に迎えられるように、規則正しい生活を心がけましょう。

～1年間の食生活を振り返りましょう～

この1年間の食生活はどうでしたか？給食や家での食事を振り返り、自分の食生活をみ直してみましょう。できたことに○をつけましょう。

<input type="checkbox"/> 食事の前に、きちんと手洗いをするのができた。 	<input type="checkbox"/> すききらいしないで苦手なものを食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守り、楽しく食事をするのができた。 
<input type="checkbox"/> よくかんで食べるよう心がけた。 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> 心をこめて食事のあいさつができた。 
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日、きちんと食べた。 	<input type="checkbox"/> おやつの食べすぎに気がつけた。 	<input type="checkbox"/> 行事食や、地域で作られる食べ物を知ることができた。 

いくつ できましたか？ ○がついたところは、新しい学年でも続けていきましょう。できなかったところは、できることからやってみましょう。

生涯にわたって健康な生活を送るためには、子どもの頃からの毎日の食事が大きく影響してきます。給食を通して学んだことをいかして、これからも「食べること」を大切にしてくださいね。

