


















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。

お家の人と
チェックしてみよう！

1年間の食生活をふいかえろう

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○を付けましょう。○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。

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

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のが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！

