

〇〇小学校

# 給食だより 3月号



## 1年間の食生活をふりかえろう

チェックしてみましょう

<p>1 食器を手でもって食べる。</p> 	<p>2 食事やおやつは、ほぼ毎日決まった時間に食べる。</p> 	
<p>3 食事の前には必ず手を洗う。</p> 	<p>4 苦手な食べものも、残さず食べる。</p> 	<p>5 野菜の料理を毎食2~3品食べる。</p> 
<p>6 朝ごはんを毎日食べる。</p> 	<p>7 食事の前後にあいさつをする。</p> <p>いただきます ごちそうさま</p> 	<p>8 1口20~30回かんで食べる。</p> 
<p>9 食事を作ってくれた人に感謝して食べる。</p> 	<p>10 はしの正しい持ち方・使い方をする。</p> 	<p>合計 _____ 個</p> <p>いくつ〇がつかえましたか？日頃の食生活を見直し、〇がつかないところをがんばりましょう。</p>

## ★食べるということとは★

私たち人間にとって、生きていくために絶対に必要なことが「食べる」ことです。食べることは、健康を維持するほかに心を豊かにするためにも大切な働きをします。

健康を維持 / 心を豊かに



## ★からだによい食べ物を選ぼう★

私たちのまわりにはいろいろな食べ物があります。しかしたくさん食べ物の中から、からだによい食べ物を見分けることができますか？「自分の健康は自分で守る」ことを目標に、よい食べ物を選ぶことのできる目や舌を養いましょう。

見分けよう！



～給食室から～

今年度、〇〇小学校の給食運営に際し、ご理解・ご協力いただきましてありがとうございました。

来年度も、安心・安全な給食運営に心がけたいと思います。よろしくお願いたします。

