

# 給食センターからこんにちは！

西郷村学校給食センター  
平成28年3月号

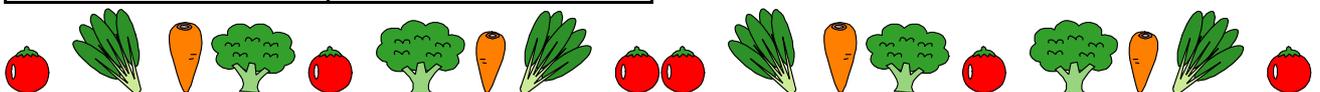
春はそこまで来ていますが、まだまだ寒い日が続いています。春先は一日の気温差が大きいので健康管理が難しく、体調を崩しやすい時期です。また、インフルエンザも流行中です。これから学年末にかけて体調を崩さないよう、栄養、休養を十分にとって免疫力を高め、今年度を元気にしめくくりましょう。



## ～1年間を振り返りましょう～

3学期もあとわずかとなりました。3月は1年間のまとめの月です。1年間どんな食生活をしてきましたか。振り返ってみましょう。

<p>①食事の前には、きれいに手を洗いましたか。</p>  <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>②食事の準備・後片付けができましたか。</p>  <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>③食事のマナーを守り、よい姿勢で食べることができましたか。</p>  <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>④よくかんで食べましたか。</p>  <p>「はい」・「いいえ」</p>
<p>⑤朝ごはんは毎日食べましたか。</p>  <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>⑥おやつは時間と量を決めて食べることができましたか。</p>  <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>⑦好き嫌いせず何でも食べることができましたか。</p>  <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>⑧感謝の気持ちをこめてあいさつができましたか。</p>  <p>「はい」・「いいえ」</p>
<p>⑨家族や友達と仲良く、楽しく食べることができましたか。</p>  <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>⑩食べ物に興味を持つことができましたか。</p>  <p>「はい」・「いいえ」</p>	<p>「はい」の数はいくつありましたか？ 少なかった人は、4月から「はい」の数が増えるように頑張りましょう。</p>	



イラストは五訂版食品図鑑 Ver3.0 からとりました。