



# 3月食育だより



1年間、さまざまなテーマで食と健康についての課題をお伝えしてきました。これまでの内容を思い出しながら、今年度の食生活はどうだったか、各自で振り返ってみましょう。

## 1年間の給食を振り返ってみよう!

「はい」は 、「いいえ」は に進みましょう。

スタート

すききらいなく、ぜんぶ食べられた。

食事の前の手洗いをきちんとできた。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられた。

がんばりましょう。

ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。

もうひとがんばり

毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう!

給食当番の仕事をしっかりできた。

根菜類などをはじめ、いろいろな野菜について関心を持ち、積極的に食べることができた。

食事のマナーをしっかり守って食べられた。

よくできました。

もうひと息で100点です。

みんなと楽しく給食が食べられた。

おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。

旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。

大変よくできました。

みんなのお手本です。これからもがんばってね!

## 卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!

卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。

「何をどう食べたらいいのかな?」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。

日本人は中学卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減ってしまう傾向があるというデータもあります。みなさんは成長期の真ただ中です。「健康な体は1日にしてならず」。

1食1食の積み重ねによって自分の体がつくられ、明日の自分へとつながっていくのです。

