

3月給食たより

平成31年3月5日
水上村学校給食センター

4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



ご卒業おめでとうございます

毎日を生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



岩野小6年生親子給食会

3月1日に岩野小6年生親子給食会を実施し、24名の保護者の方に参加していただきました。子どもたちも保護者の方々と一緒に給食を食べることができ、いつも以上に楽しい給食の時間になったようです。参加してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。



春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなります。1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう!



ねん し ねんかん しょくじ ぶん かえ
 1年の締めくくりとして、1年間の食事について振り返ってみましょう。

あなたの
 食生活は!?

食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

あさ まいにち た
朝ごはんを毎日食べて
いますか?

はい ・ いいえ

しょくじ まえ て
食事の前に手をきれいに
洗っていますか?

はい ・ いいえ

「いただきます」
 「ごちそうさま」
 のあいさつを
 していますか?

いただきます

はい ・ いいえ

よくかんで食べて
いますか?

かむ

はい ・ いいえ

しょくじ
食事のマナーを
守っていますか?

はい ・ いいえ

ただ も かた
正しいおはしの持ち方、
食器の置き方を知って
いますか?

はい ・ いいえ

おやつは時間と量を
決めて食べていますか?

はい ・ いいえ

す きら なん
好き嫌いなく何でも
食べていますか?

はい ・ いいえ

か そく とも だち いっしょ
家族や友達と一緒に
楽しく食べていますか?

はい ・ いいえ



「はい」が7~9個

すばらしい!

あた かくねん ちやうし
 新しい学年でも、その調子
 で過ごせるといいですね。

「はい」が4~6個

あと一歩!

できなかつたことを意識し
 て、取り組んでみましょう。

「はい」が1~3個

がんばって!

まずはできそうなことから、
 がんばってみましょう。

「はい」が0個

残念...

じぶん
 自分にできることは何かを
 考えて、挑戦してみましょう。