

しょくいくだより

平成27年 3月
京田辺市学校給食委員会

食生活を見直そう！

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。
この1年間を振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。

1年間の食生活をチェック！

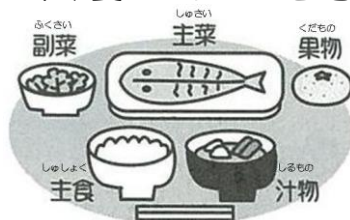
よくできたところには「○」を、まあまあできたところには「△」を、全然できなかったところには「×」を
□の中につけましょう。

□ 朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。



休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。

□ 朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。



パンだけ、果物だけといった一品ではなく、主食（ご飯やパンなど）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜など）、汁物、果物などを組み合わせて食べましょう。

□ 食事の前には、手をきれいに洗った。

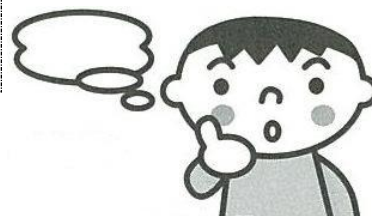


せっけんを使っていねいに洗い、せいけつなハンカチやタオルでふきましょう。

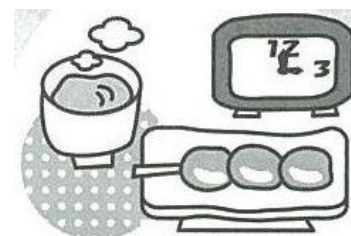
□ 好き嫌いをせずに食べた。または苦手な食べ物が減った。



食べたことがないものを食わず嫌いしていませんか？苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。



□ おやつは、時間と量を決めて食べた。



おやつをダラダラ食べていませんか？食べる時間や量を決めて、食べすぎないようにしましょう。

□ マナーを守って、食事ができた。



食するときの姿勢や、食器・はしの持ち方、食事のあいさつなど、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。



のところは…

これからもその調子でがんばりましょう。



のところは…

もっとできるようにがんばりましょう。



のところは…

新年度の目標にしましょう。