

しょくいくだより

平成28年3月
京田辺市学校給食委員会

一年間の食生活をふりかえってみましょう！

今年度もあとわずかとなりました。3月は学年最後のまとめの月です。一年間どのような食生活を送ってきたか、ふりかえってみましょう。

自分ができたと思うことに「○」、時々できたことに「△」、できなかったことに「×」の印をつけましょう。

朝ごはんを毎日食べた。



朝ごはんを食べることで、からだや脳が目覚め、勉強や運動をするためのエネルギーのもとになります。



栄養のバランスを考えて食べた。



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。



感謝の気持ちをもって食べた。

いただきます！



食べ物を食べることができるのは、農家や多くの人々のおかげです。残さず食べましょう。



食事の前には、ていねいに手洗いをした。



手洗いは食中毒予防の基本です。食事の前には、せっけんでよく洗いましょう。



食事の準備や後片付けをした。



できることは、自分からすすんでお手伝いしましょう。



好き嫌いせず、いろいろな食品を食べた。



苦手な食べ物の中にも、大切な栄養があります。苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。



よくかんで食べた。

もぐもぐ



だ液がたくさん出て虫歯を予防したり、食べ物の消化が良くなります。一口30回くらいかむようにしましょう。



食事のマナーを守った。

×

○



食器を持たずに食べたり、ひじについて食べていませんか？まわりの人と気持ちよく、楽しい食事をするため、マナーを守りましょう。



おやつは量と時間を決めて食べた。



おやつを食べすぎたり、時間を決めずに食べていると、おなかがいっぱいになって、大切な三度の食事が食べられなくなります。



○のところは・・・

よくがんばりましたね！
これからもその調子です！



△のところは・・・

毎日できるようにしましょう！



×のところは・・・

新年度の目標にしましょう！