

しょくいくだより

平成30年3月
京田辺市学校給食委員会

いち ねん かん しょく せい かつ

一年間の食生活をふりかえってみましょう！

いま がくねん す さいご つき
今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間をふりかえってみて、給食時間
の過ごし方や、毎日の食事の仕方などはどうだったでしょうか。下の表で、できるよう
になったこと、まだできていないことを確認しましょう。

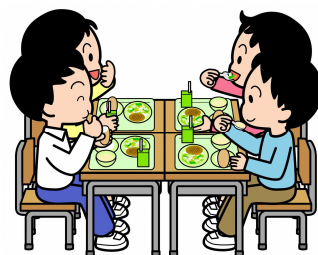
じぶん おも ときどき おも
自分ができたと思うことに「○」、時々できたと思うことに「△」、
できなかったと思うことに「×」の印をつけましょう。



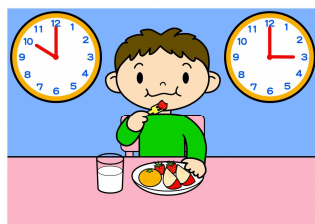
す きら なん た
好き嫌いなく何でも食べることができ
た。



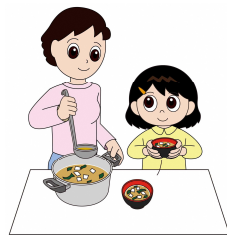
まも しょくじ
マナーを守って食事をすることができ
た。



じかん りょう き た
おやつは、時間と量を決めて食べるこ
とができた。(食べ過ぎなかった。)



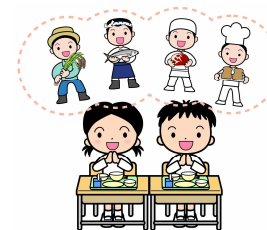
しょくじ じゅんび あとかたづ てつだ
食事の準備や後片付けのお手伝い
をすることができた。



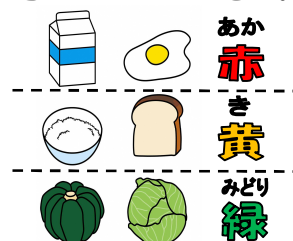
よくかんで味わって食べることができ
た。



た もの いのち た もの つく
食べ物の命や、食べ物を作ってくれた
ひと かんしゃ きも も
人に感謝の気持ちを持つことができた。



じぶん えら た えいよう
自分で選んで食べる時は、栄養のバ
ランスを 考 えることができた。



やす ひ あさ
休みの日も朝ごはんをしっかり食べた。



それぞれ何個あったか数えて、あなたの
合計点を出してみましょう。

○ (2点) ... 個

△ (1点) ... 個

× (0点) ... 個

ごうけい
合計 てん
点

ごうけいてん なんてん
あなたの合計点は何点かな？



ごうかく
合格です！ これからもこの
ちょうし しょくせいかつ みだ
調子で、食生活が乱れないよ
うに気を付けましょう。



すこ
もう少しです ○ではなかった
ところについて、どうしたらよ
くなるのかを 考 えましょう。



がんばりましょう このまま
では、体 ちょうし をくずすかもし
れません。食生活を見直して新
ねんど もくひょう
年度の目標にしましょう。