

しょくいくだより

平成31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！

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。



自分ができたと思ったら「○」、時々できたと思ったら「△」、できなかったと思ったら「×」をなぞりましょう！

☆ 朝ごはんを毎日食べましたか？



朝ごはんを食べると体温が上がり、活動のエネルギーのもとになります。

☆ 食事の前には、ていねいに手洗いしましたか？



手洗いは病気や食中毒予防の基本です。食事やおやつの前には、せっけんで手をよく洗いましょう！

☆ 食器を手に持ち、背筋を伸ばし、姿勢よく食べましたか？



食器を手に持って食べないと背中を曲げて食べることになり、胃腸の働きが悪くなります。

☆ よくかんで味わって食べることができましたか？



よくかんで食べると唾液(つば)が出て、虫歯や病気の予防、食べ物の消化を助けます。一口30回ぐらいかみましょ！

☆ 好き嫌いなく、いろいろな食べ物を食べましたか？



苦手な食べ物にも、体に必要な栄養があり、好きな食べ物ばかり食べていると栄養がかたよってしまいます。

☆ 栄養バランスを考えて食べましたか？



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。

☆ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、感謝の気持ちをこめてできましたか？



食べ物や食事に関わる多くの人達への感謝の気持ちを込めて、あいさつしましょう！

☆ おやつは時間と量を決めて食べましたか？



おやつはいつも決まった時間に食べ、たくさん食べすぎないようにしましょう。



さあ、○の数を数えてみよう！



○が、8個の人は...

これからもその調子で、良い食生活を続けましょう！



○が、7~4個の人は...

△や×のところが、○になるように食生活を考えましょう！



○が、3~0個の人は...

新年度には、○が増えるように、できるところから始めましょう！