

# 3月給食だより



越前市坂口校

きゅうしょく はんせい  
給食について反省しよう！

3月・・・1年間のまとめの月になりました。  
自分の食生活や食事マナーについても反省し、新学期に  
そなえましょう！



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！



この一年間、みなさんは学校やおうちで、どのような食生活を送ってきましたか？  
一年間をどのようにすごしてきたのかを自分でふりかえってみましょう。



じぶん ときどき しるし  
自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

<p>① 毎日、朝ごはんを食べた</p>	<p>② 三回の食事をのこさず食べた</p>	<p>③ おやつは時間をきめて食べ、食べすぎなかった</p>	<p>④ 3つのグループの食品をバランスよく食べた</p>	<p>⑤ 食べられることに感謝できた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
<p>⑥ よくかんで食べられるよう心がけた</p>	<p>⑦ テレビを見ながら食べなかった</p>	<p>⑧ 塩分、脂質、糖分の多いお菓子は少なめにした</p>	<p>⑨ きらいなものもがんばって食べた</p>	<p>⑩ みんなでたのしく、なかよく食べた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

○がたくさんついたかな？おうちの人とも相談して○がふえるようにがんばりましょう！

おうちの人に「ありがとう」といわれるとうれしいね！

しょくいく つく ちから ちょうり ちから  
食育チャレンジ〈作る力・調理する力〉

しょくじ  
食事のおてつだいをしよう



は はや はやお あさ  
早ね早起き朝ごはん

できたら○をつけましょう。4つに○がつくようにしましょう。

る げんき そと  
るんるん元気に外あそび

① テーブルをふく




② さらやはしをならべる




や あいだ やさい  
やすみの間も野菜をね

③ おかず・ご飯をよそう




④ たべた食器をかたづけ  
る・あらう




す た  
すききらいなく食べて

み げんき しんがっき  
みんな元気に新学期！

