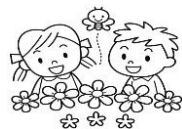


# しょくいく 食育だより

れいわ ねん はるやす ごう  
令和4年 春休み 号  
おおづまちがっこうしょくいく  
大津町学校給食センター



そつぎょう しんがく さび どうじ あたら せいかつ きたい むね  
卒業や進学など、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていること  
おも せいちよう じぶんじしん た えら りょうり つく  
と思います。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする  
きかい が 増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられま  
す。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。  
こんねんごさいご こんかい しょくいく はるやす しょくせいかつ ねんかん ふ かえ  
今年度最後の今回の食育だよりでは、春休みの食生活と1年間の振り返りについて  
お伝えします。

## ただ 正しい食習慣で



## はるやす げんき 春休みを元気にすごそう!

はる きも おつ しょうせいかつ とどの げんき きも  
春は気持ちが落ち着かないことがありますが、食生活を整えることで元気に気持ちよ  
しく新年を迎えることにつながります。春休みは以下の3つの食習慣を意識しましょう。

<p>いち しょく きそくただ 1日3食を規則正しく 食べよう</p>	<p>よくかんでゆっくり食べ よう</p>	<p>よるおそ しょくじ 夜遅くの食事はさけるようにし よう</p>
---	---------------------------	--

# 1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、  
下の【 】を参考に□の中に入れてください。

【よくできた…◎ 大体できた…○  
たまにできた…△ 全然できなかった…×】

<p>給食当番</p> <p>身じたくをきちんと整えることができた。</p>	<p>丁寧に盛り付けをすることができた。</p>	<p>協力して準備と後片付けをすることができた。</p>
<p>給食時間</p> <p>給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。</p>	<p>好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。</p>	<p>健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。</p>
<p>食事マナー</p> <p>姿勢を正して、よくかんで食べるすることができた。</p>	<p>マナーを守り、みんなで楽しく食べるすることができた。</p>	<p>正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べるすることができた。</p>
<p>その他</p> <p>早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。</p>	<p>おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることをできた。</p>	<p>食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。</p>

今年度1年間の振り返りを見ていかがでしたか。チェックシートをもとに、今後の食生活をよりよいものにしていただいね。また、今年度は昨年度に引き続き、給食の際にも新型コロナウイルスへの対応が必要な1年間でした。ご協力、本当にありがとうございました。

