

# きゅうしょくだより



田原市給食センター

## ねんかん ふ かえ 1年間の振り返りをしよう

今年度も残すところ、あとわずかとなりました。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。1年間の食生活を振り返り、自分自身の健康について考えてみましょう。よかったところは継続し、できなかったところは気をつけて、残りの日々を大切に、友達や先生方と楽しい時間を過ごしてほしいと思います。

ねんせい  
6年生のみなさんへ

そつぎょう  
ご卒業おめでとunggざいます

中学校生活への期待に胸をふくらませていることと思います。中学生は、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。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。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってください。



## ねんかん ふ かえ 1年間の振り返り チェックシート

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

<p>給食の前にしっかりと手を洗うことができた。</p>	<p>給食当番の仕事がきちんとできた。</p>	<p>正しいはしの持ち方で食べることができた。</p>
<p>よくかんで食べることができた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。</p>	<p>苦質な食べ物にも挑戦することができた。</p>
<p>朝ごはんを毎日食べることができた。</p>	<p>おやつは時間と量をきめて食べることができた。</p>	<p>行事食や郷土料理に興味をもつことができた。</p>

「はい」が7~9こ  
その調子で新しい学年でも続けていこう

「はい」が4~6こ  
できなかったことにも取り組んでみよう

「はい」が0~3こ  
まずはできそうなことからがんばってみよう