

3月給食だより

今月の給食目標

「1年間の給食の反省をしよう」



今年度は、どんな1年でしたか？

食事は、体と心の健康のもとになります。「健康な体は1目にしてならず」、1食1食の積み重ねによって自分の体が作られ、明日の自分へとつながっていることを自覚して「食を大切」にしましょう！

はやいもので、今年もあとわずかとなりました。1年間の反省をするとともに、もう一度食生活を見直しましょう。

食生活をチェックしてみよう！

1年間の食生活をふりかえり、よくできたところは○、まあまあできたところは△、できなかったところには×をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> <p>1日3食食べることができた</p>	<input type="checkbox"/> <p>食事の前に、手洗いができた</p>	<input type="checkbox"/> <p>よくかんで食べた</p>
<input type="checkbox"/> <p>好き嫌いをしないで、バランスよく食べられた</p>	<input type="checkbox"/> <p>マナーを守って食事ができた</p>	<input type="checkbox"/> <p>食事のあいさつがきちんとできた</p>
<input type="checkbox"/> <p>給食を残さず食べることができた</p>	<input type="checkbox"/> <p>ジュースやお菓子を食べすぎないように心がけた</p>	<p>いくつ○がついたかな？ ○のところはこれからも続けよう！ △のところはもう少し頑張ろう。 ×のところは来年度の目標にしよう。</p>

You are what you eat.

食生活は、健康な体作りに大きな役割をはたしています。特に、小・中学生のみなさんは、体がどんどん大きくなる時期なので、体に必要な栄養素をしっかりとらなくてはなりません。

好きなものばかり食べていては、栄養バランスがくずれて健康にも大きな影響が出てしまいます。今だけでなく、将来の健康のために「食べる」ということをきちんと考えていきましょう。