



れいわ ねんと がつごう
令和5年度 3月号
 い さ し り つ が っ ご う き ゃ う し ゅ く
伊佐市立学校給食センター

ひ お はる おとす かん
 日を追うごとに、春の訪れを感じられるようになってきました。昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と
 あたた ひ はる かくじつ ちか
 暖かい日をくりかえし、春は確実に近づいてきています。

がつ ねん まな し じぶん しょくせいかつ ふ かえ あたら がくねん がつごう
 3月は1年の学びの締めくくりです。自分の食生活を振り返り、新しい学年・学校へつなげていきましょう。

ねんかん 1年間どのような食生活を送りましたか？



<p><input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか？</p> 	<p><input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いはしっかりできましたか？</p> 	<p><input type="checkbox"/> 給食当番の仕事をきちんとできましたか？</p> 
<p><input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳して食べることができましたか？</p> 	<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか？</p> 	<p><input type="checkbox"/> はしを正しく使うことができましたか？</p> 
<p><input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか？</p> 	<p><input type="checkbox"/> よく噛んで食べられましたか？</p> 	<p><input type="checkbox"/> 季節の食べものや行事食を楽しめましたか？</p> 
<p><input type="checkbox"/> 給食の決まりを守って楽しい給食時間にできましたか？</p> 	<p><input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えて食べることができましたか？</p> 	<p><input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べることができましたか？</p> 

○が9個以上 : すばらしい! 新しい学年もこの調子で♪
 ○が6~8個 : あともう一歩。できなかったことは次の学年でがんばってみよう!
 ○が0~5個 : できそうなことからチャレンジして、できることをどんどんふやそう!

しょうらい けんこう のために しょうく ひん を選ぶ力をつけよう



けんこう せいかつ おく ため には、きそくただ しょうくせいかつ が
 健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせ
 ません。えいようそ のとりすぎや ふそく を避け、えいよう
 ととのえて、ただ ちしき しょうほう もと
 正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して
 しょうくひん を選ぶ力を身につけましょう。