

# 3月給食だより



あなたの食生活はどうか？

## 振り返りチェックシート

ひ しよくせい かつ ふ かえ おも つ

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず  
食べている

☐ 食事の前に手をきれいに洗  
っている

☐ 正しい姿勢で、よくかんで食  
べている

☐ 苦手な食べ物にも挑 戦してい  
る

☐ おやつは時間と量を決めて  
食べるようにしている

☐ おはしを上手に使うことが  
できる

☐ 食べた歯を磨いて  
いる

☐ おうちで 食事のお手伝  
いをしている

☐ 家族や仲間と 食事を楽しん  
でいる

○の数が…

7～9個



4～6個



1～3個



0個



## 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねで  
す。今食べている食事は、“未来の自分”をつく  
るための重要な土台となります。これから先、自  
分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、  
迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。

## ご卒業おめでとうございます！



## 1年間ありがとうございました！

給食は、みなさんの体と心の成長をサポート  
する大切なものです。栄養管理された献立にもとづき、  
調理員さんが心をこめて、安全・安心に調理してい  
ます。みなさんか給食を通して、食べることの大切さ  
や、作る人への感謝の気持ちを育てていただうれい  
です。卒業する皆さんは、最後の給食ですが、  
進級する皆さんは、来年度もおいしい給食を提供し  
ますので、楽しみにしてください。



須賀川市教育委員会学校教育課