

食育だより

がつこう
3月号



かみやまちょうがつこうきゅうしよく
神山町学校給食センター



ひ しょくせい かつ ぶ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう!



さむい日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。みなさんは、給食や学校の食育を通して、どんなことを感じ、学ぶことができたでしょうか？また、学んだことを生かして食生活を送ることができたでしょうか？この1年間の食生活を振り返ってみましょう。

あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート



○の数か
が…
こ
7~9個

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。

あさ 朝ごはんを毎日
か 欠かさず食べている

しょくじ 食事の前に手を
て まえ て
あら きれいに洗っている

ただ 正しい姿勢で、よく
しせい かん で食べている



にかて た もの 苦手な食べ物にも
ちようせん 挑戦している

おやつは時間と量
じかん りょう を
き 決めて食べるように
た している

おはしを上手に
しょうず つか 使することができる

こ
4~6個



た 食べたら歯を磨いて
は みが いる

おうちで食事の
しょくじ てつだ 手伝いをしている

かぞく なかま 家族や仲間と食事を
しょくじ たの 楽しんでる

こ
1~3個



こ
0個



3月は、神領小学校3年生のみなさんが収穫した干ししいたけが給食に登場します♪

- 3月10日(月) … 「豚肉と大根のうま煮」
- 3月11日(火) … 「とり肉ときのこのクリーム煮」
- 3月13日(木) … 「しっぽくうどん」
- 3月17日(月) … 「高野豆腐の卵とじ」

ありがとう
ございました!

