

(毎月19日は食育の日)

苫小牧市立美園小学校 栄養教諭

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

## 食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか？



● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？



● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？



● 食事の前の手洗いはよくできましたか？



● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？



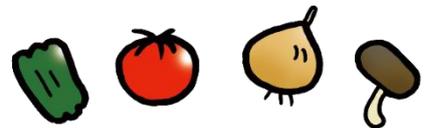
● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？



● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？



● 野菜を毎日、食べていましたか？



● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？



● 給食の牛乳は残さずの飲めましたか？



結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。

「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

# はるやす 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

あさ た たいせつ  
朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

## ● 1日を元気にスタートできる



たいおん あ からだ めざ  
体温が上がり、体が目覚めます。

## ● 集中力がアップする



のつ い き  
脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

## ● うんちが出やすくなる



ちよう しげき  
腸が刺激され、はたらきがよくなります。

## ● 生活リズムが整う



き じかん しょくじ せいかつ  
決まった時間の食事が生活によりリズムをつくれます。

あたら がくねん がっこう き はるやす ちゆう はやお あさご  
新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもどおりの「早起き」「朝ごはん」、そして「早寝」を心掛けて過ごしてください。

## ねんかん 1年間ありがとうございました

がつ にち もく こんねんどの きゅうしょく しゅうりよう  
3月22日(木)で、今年度の給食が終了します。  
こんねんどの ねんかん がっこうきゅうしょく しょくいく とく ふか  
今年度も1年間、学校給食、食育の取り組みに深い  
りかい きょうりよく  
ご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。  
らいねんどの しょくいんいちどう ちから あ あんぜん  
来年度も職員一同、力を合わせて安全  
でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を  
はぐく しょくいく ちから そそ おも  
育む食育に力を注いでいきたいと思ひます。どうぞ  
よろしくお願ひいたします。

しんねんどの きゅうしょく がつ か すい よてい  
なお、新年度の給食は、4月10日(水)からを予定  
しています。

## ありがとうございました

