

# 給食だより



# 3月



## 1年間の食生活をふいかえろう

桜のつぼみも日ごとにふくらんできました。早いもので今年度もあとわずかです。献立表や給食だよりを通して給食や栄養、食文化など、様々なことについてお知らせしてきました。3月はまとめの時期です。皆さんの「食生活」はいかがだったでしょうか？1年を振り返ってみましょう。

### 1年間の給食をふい返ろう

<p>①忘れずに手洗いをした</p>	<p>②給食の準備を協力してできた</p>	<p>③好き嫌いをなく食べた</p>	<p>④良い姿勢で食べた</p>
<p>⑤箸を正しく使えた</p>	<p>⑥食器を丁寧に扱った</p>	<p>⑦食事の挨拶を忘れずにした</p>	<p>⑧後片付けがきちんとできた</p>

### 家庭での食生活をふい返ろう

<p>①1日3食きちんと食べましたか？</p>	<p>②「ながら食べ」をしませんでしたか？</p>	<p>③料理の手伝いをしましたか？</p>
<p>④食事の片付けを手伝いましたか？</p>	<p>⑤おやつは時間と量を決めて食べましたか？</p>	<p>⑥よくかんで食べましたか？</p>

「はい」と答えられる項目はいくつありましたか？  
来年度はもっと「はい」が多くなるように心がけましょう！