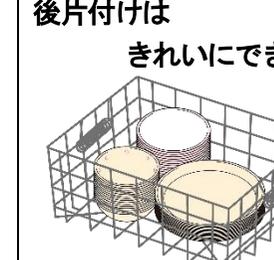


1年間の食生活をふり返ろう

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。この1年間、給食や献立表、食育だよりを通して栄養バランスや食事のマナー、食文化など食に関する様々な情報をお知らせしてきましたが、みなさんの毎日の食生活に役立ててもらえましたか？1年間の食生活をふり返ってみましょう。

給食の時間をふり返ろう

<p>給食の前には、 きちんと手を洗った</p> 	<p>給食の準備を 協力してできた</p> 	<p>食事のあいさつを 忘れずにした</p> 	<p>良い姿勢で食べた</p> 
<p>はしを正しく持てた</p> 	<p>食器は ていねいに扱った</p> 	<p>好き嫌いなく食べた</p> 	<p>後片付けは きれいにできた</p> 

家での食生活をふり返ろう

<p>1日3食きちんと食べた</p> 	<p>「ながら食べ」をしなかった</p> 	<p>料理の手伝いをした</p> 
<p>片付けの手伝いをした</p> 	<p>おやつは時間と量を 決めて食べた</p> 	<p>よくかんで食べた</p> 

かしこく食べよう！

～人の食べ方には3つの食べ方があると
言われています。みなさんの食べ方は
どれに当てはまりますか？～

①腹で食べる



何でもいからお腹がいっぱいになればよいという食べ方。



毎食お腹いっぱい食べていると、肥満につながります。

②口で食べる



自分の好きな食べ物、好きな味つけのものばかり食べる食べ方。



好きなものばかり食べていると栄養バランスが偏ってしまいます。

③頭で食べる



栄養バランスを考え、自分の健康を保つために必要なものを選んで食べる食べ方。



理想の食べ方です。この食べ方ができることをめざしましょう！

6年生のみなさん 卒業おめでとうございます

6年生が並木小学校の給食を食べるのも、残すところ13回だけになりました。並木小学校の給食はいかがでしたか？並木小学校で食べる給食が人生最後の学校給食になる人もいます。小学校での最後の給食を味わって食べて下さい。

給食最終日には、卒業を祝って給食室でお赤飯を炊きます。また、リクエストにこたえて、デザートにはアイスクリームを出します。お楽しみに！

中学校でも勉強やスポーツを頑張るためには、健康で丈夫な体をつくるのが大切です。そのために、食事から成長期に必要な栄養をしっかりと取りましょう。

充実した中学校生活を送ってくださいね。

