

おんかん しょくせいかつ
1年間の食生活をふいかえろう

今年度も、いよいよ最後の月となりました。4月の頃と比べて、給食の準備がすばやくできるよなったり、できるだけ残さず食べられるよなったり、心も体も大きく成長したことを思います。皆さんの健やかな成長を願いながら作った給食、どんな献立が思い出に残っていますか？



☆ 1年間の食生活はどうだったかチェックしてみよう! ☆

<p>① 毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>② 1日3食、残さないで食べた</p>	<p>③ 間食は時間を決めて食べ、食べ過ぎなかった</p>	<p>④ 3つのグループの食品をバランスよく食べた</p>	<p>⑤ 食べられることに感謝できた</p>
---------------------	------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------------

<p>⑥ よくかんで食べるよう心がけた</p>	<p>⑦ ながら食べをしなかった</p>	<p>⑧ 塩分、脂質、糖分の多い菓子などは量を決めて食べた</p>	<p>⑨ 苦手なものでも、がんばって食べた</p>	<p>⑩ みんなで仲よく食べた</p>
-------------------------	----------------------	-----------------------------------	---------------------------	---------------------

給食マナーを守って、楽しい給食の時間が過ごせたかな？

しっかりできた人は、これからも続けてね！あまりできていなかった人は、来年度に向けてがんばってみましょう。

