



# きゅうしよくニュース



平成30年3月 池田松川学校給食センター

ねんかん

## 1年間のふりかえりをしよう

しょくせいかつ

ちょうせん


## ～食生活クイズに挑戦！～



てあら 手洗いをする時・・・正しいのは  
どれ？

- ① 水でゴシゴシ洗う
- ② せっけんをつかっていねいに洗う

Q1



うえ 上のはしと下のはし、動かすのは  
どっち？

- ① 上のはし
- ② 下のはし


Q2



しせい 姿勢をよくして食べましょう！  
どちらが正しい姿勢かな？

- ① おなかと机の間は、にぎりこぶしひとつ分あける
- ② 足は床につかないようにする


Q3



おやつの食べ方で正しいのは？

- ① おやつは量と時間をきめて食べる
- ② 歯ごたえのあるものは食べないほうがよい


Q4



よくかんで食べるといいこと  
いっぱい！さて、ひと口何回  
くらいかむといいの？

- ① 15回
- ② 30回


Q5



あさ 朝ごはんを食べると体調がいい  
のはどうして？

- ① 体に元気スイッチが入るから
- ② 体のリズムが整うから
- ③ 体温がしっかり上がるから

Q6




けんこう 健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。成長するにつれて、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、今まで学んだことを生かしながら、食べることを大切にしていきましょう。



いよいよ今年度最後の月となりました。今の学年で、クラスの仲間と給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食の時間を過ごして下さいね！



### ～クイズのこたえ～

- Q1 ② 手洗いは石けんを使って指先や指の間までいねいに洗いましょう。
- Q2 ① 上のはしはおや指、ひとさし指、なか指で持ちます。動かすのは上のはしです。
- Q3 ① 背筋をのばし、足は床にピタッとつけ、おなかと机の間はにぎりこぶしひとつ分あけましょう！
- Q4 ① おやつは小さめのお皿にのるくらいの量で、時間を決めて食べましょう！歯ごたえのあるものがおすすめです。
- Q5 ② ひと口30回以上、カミカミよくかんで食べましょう。
- Q6 全部正解です。必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。

