



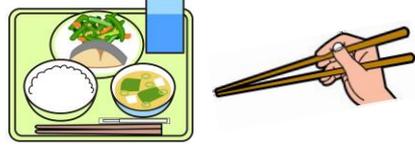
給食だより

令和8年3月
東海村立白方小学校

今年度も残りわずかになりました。1年間、給食を通して様々なことを学んできました。体も心も大きく成長していることでしょう。3月は、卒業や進級にむけて1年間の食生活を振り返り、健康についても考えてみましょう。

給食を通して学んだことを、振り返ってみましょう。

学校や家庭での1年間の食生活を振り返り、お子様と一緒にご家庭で確認をしてみてください。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか？</p>  <p>はい いいえ</p>	<p>食事の前にきれいに手を洗っていますか？</p>  <p>はい いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？</p>  <p>はい いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか？</p>  <p>はい いいえ</p>	<p>食事中は、正しい姿勢で食べていますか？</p>  <p>はい いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方は、できていますか？</p>  <p>はい いいえ</p>
<p>おやつは、時間と量を決めて食べていますか？</p>  <p>はい いいえ</p>	<p>苦手な物でも、一口は食べていますか？</p>  <p>はい いいえ</p>	<p>食事の準備や片付けを協力してできていますか？</p>  <p>はい いいえ</p>

<p>「はい」が7～9個</p> <p>素晴らしい！ </p> <p>新しい学年でも、その調子で過ごしましょう。</p>	<p>「はい」が4～6個</p> <p>あと一歩！ </p> <p>できなかったことを意識して、取り組みましょう。</p>	<p>「はい」が1～3個</p> <p>がんばって！ </p> <p>できそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念・・・ </p> <p>自分にできることは何かを考えて、ちょう戦てみましょう。</p>
---	--	---	--

【食のことわざ】

『味見ずのきらい』

味見もしないできらいこと。

もし、苦手な食べ物があっても、「きらい！」と思わず、まずは、一口チャレンジをしてみましょう。一口チャレンジを続けて、色々な食材を食べて、元気でしょうぶな体をつくりましょう。

