



今年度も残すところあとわずかになりました。3月は、1年間のしめくくりの月です。この1年間、みなさんは学校や家庭で、どのような食生活を送りましたか。ふりかえてみましょう。

保護者の皆様におかれましては、学校給食への御理解、御協力ありがとうございました。これからも安全・安心で子どもたちに喜ばれる給食を届けるため、努力していききたいと思います。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

1年間の給食の反省をしよう

この学年で過ごす最後の月となりました。給食時間の過ごし方や食事の仕方など、1年間でふりかえてみて、下のチェック項目の□に○印をつけてみましょう。

□食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



□給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



□食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



□配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



□学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？

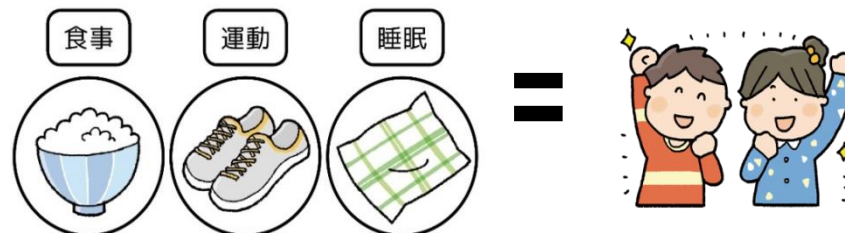


□自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



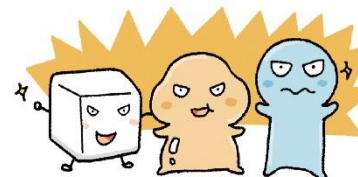
みなさんの結果はいかがでしたか。○印の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で健康な体づくりを心がけましょう。○印の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、出来なかったところを頑張ってみましょう。

1年間で振り返るとともに、健康な生活を送るために大切な事を考えてみましょう。健康な生活を送るためには、食事・運動・睡眠の3つが大切です。



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動、睡眠不足などは、生活習慣病の原因になります。栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。春休みの間も、規則正しい生活で毎日を元気に過ごしましょう。中学校でも給食を楽しみにしててください。

中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。9年間食べた給食ともお別れですね。これからは、「自分の健康は自分で作り、守る」ことを忘れずに、大きく羽ばたいてください。

