

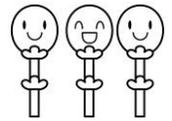
給食だより

3月

【毎月19日は食育の日】

笠岡市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう。



寒さもやわらぎ、春の訪れを感じることができる季節になりました。

3月は大きな区切りを迎える月です。この1年間、給食の献立やたよりを通して、食べ物の栄養やバランスの良い食生活、食事のマナーなど、いろいろなことをお知らせしてきました。何か1つでも心に残っていることがあればうれしく思います。今月号では、この1年間の食生活を振り返ってみましょう。

1年間の食生活を振り返ろう!



この1年間の献立表や給食だよりでは、給食や食育などについて、いろいろな話題を取り上げてきました。参考にしていただけたでしょうか。1年間のまとめとして、自分の食生活を振り返ってみましょう。(あてはまるところに〇をつけましょう。)

朝ごはんは毎日食べていますか?
「はい」・「いいえ」



食事のあいさつができていますか?
「はい」・「いいえ」



よくかんで食べていますか?
「はい」・「いいえ」



好き嫌いをなく食べていますか?
「はい」・「いいえ」



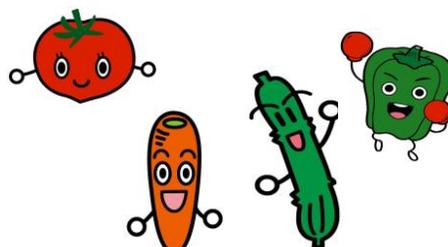
食事は1日3回決まった時間に食べていますか?
「はい」・「いいえ」



家族や友だちと楽しく食べていますか?
「はい」・「いいえ」



野菜を毎食食べていますか?
「はい」・「いいえ」



おやつは時間と量を決めて食べていますか?
「はい」・「いいえ」



主食(ごはん・パン・めん類)をしっかり食べていますか?
「はい」・「いいえ」



食事の用意・片付けの手伝いをすることができますか?
「はい」・「いいえ」



食事の前には、きれいに手を洗っていますか?
「はい」・「いいえ」



よい姿勢で食べていますか?
「はい」・「いいえ」



小学校6年生、中学校3年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます!!

中学3年生のみなさんは、学校給食を食べるのもあとわずかですね。思い出に残る給食はありますか? 食生活は元気に成長するために、とても重要なことです。これからは自分の健康を守るために、「食べること」を大切にがんばってください!

学校給食展のお礼

去る2月10日(日)に開催しました学校給食展には、大変多くの方においいただきありがとうございました。新給食センターでの取り組みや食物アレルギーについて多くの方々に知っていただくことができました。今後も、学校給食がより良いものになるように努力してまいりますので、ご協力の程よろしくお願いたします。

「絵てがみ作品展」も、大好評でした! 来年度も素敵な作品をお待ちしています!