

# 食育&給食だより



(おうちの人と一緒に読んでね)



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事の挨拶は心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>箸を正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よく噛んで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事の摂り方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか？</p>
<p>地域で採れる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることが できましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

### 春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を自覚めさせ、一日を元気に過ごす上でとても大切です。長い休みの間も早寝早起きをして、毎日必ず朝食を取るようにしましょう。

### 春休みはお手伝いを積極的に!



家庭の仕事は例えば、配膳や食器の片付け、ごみ出しなどがあります。できることから、やってみましょう。

さらに