

むつみちゅうぶしやうがっこう
 六ツ美中部小学校
 えいようきやうゆ さかもとふみよ
 栄養教諭 坂本文代
 だいごう
 第11号

食育だより

ひごとにさむさがやわらぎ、はるがすぐそこまで来ています。3月は1年間のま
 とめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったこ
 となどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

給食ができるまで

まいにちた きゅうしよく
 毎日食べている給食ですが、みなさんはどのように給食が作られているか知っていま
 すか。みなさんが食べている給食は、南部学校給食センターで作られ学校へ届けられて
 います。調理員さんたちは、おいしく、安全に給食ができるよう毎日頑張っています。

「ありがとう」の気持ちをこめて、これからも給食をしっかりと食べましょう。



①野菜をていねいに洗います。



②機械を使って、野菜を切ります。



③釜という大きな鍋を使って、料理を作ります。



④出来上がった料理を盛りつけます。



⑤コンテナに積み込み、学校へ運びます。



しょくせいかつ ふ かえ
食生活を振り返ろう



あなたの
食生活は!?

しょくせいかつ
食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>あさ しょくせい かい 朝食を毎日食べて いますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>しょくじ まえ て 食事の前に手をきれいに 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>○ しょくじ 食事のマナーを 守っていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>ただ 正しいおはしの持ち方、 しよつき おお かし 食器の置き方を知って 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>す きら なん 好き嫌がなく何でも 食べていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p>	<p>か ぞく とも だち いっしょ 家族や友達と一緒に たの たく 楽しく食べていますか?</p>  <p>はい ・ いいえ</p>



<p>「はい」が7~9個</p>  <p>すばらしい!</p> <p>あた かくねん ちやうし 新しい学年でも、その調子 で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p>  <p>あと一歩!</p> <p>できなかつたことを意識し て、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p>  <p>がんばって!</p> <p>まずは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>じぶん 自分ができることは何かを かんが ちやうせん 考えて、挑戦してみましょう。</p>
--	---	--	--