



3月給食だより

令和8年3月

小出学校給食センター

こんけつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

ねんかん ふ かえ
1年間の振り返りをしよう！



寒い日もありますが、春らしい日差しを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終わるようになったりと、一人一人が大きく成長した様子がうかがえます。下の表を使って、1年間の振り返ってみましょう。

きゅうしょくじかん
給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート



1年間の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>きゅうしょく まえ て 給食の前に手を きれいに洗えた</p> 	<p>きゅうしょくとうばん みじたく 給食当番の身支度 をきちんとできた</p> 	<p>しょくじ 食事のあいさつを 心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p> 
<p>しょくき ただ なら 食器を正しく並べ ることができた</p> 	<p>はし ただ も お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</p> 	<p>よくかんで味わっ て食べることがで きた</p> 
<p>ちいき さんぶつ しょくぶん 地域の産物や食文 化を知ることがで きた</p> 	<p>にほん でんとうぎょうじ 日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた</p> 	<p>バランスのよい食 事の組み合わせが わかった</p> 



きょうしょく はぐく こころ ゆた
「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“だれか”と一緒に料理や食事をする事です。

家族の時間が合わないことも多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

きょう しょく こう か
共食の効果

きそくただ しよくせいかつ
規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



せいかつ
生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



けんこう なしよくせいかつ
健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



じぶんがけんこうだと
感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



はる やす
もうすぐ春休み!



しんねんどむ じゅんび
新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

せいかつ ととの
～生活リズムを整えるためのポイント!～

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

えら
～おやつを選ぶポイント!～

肥満やこわい病気の原因に

砂糖や油のとりすぎに つながりやすい

チェンジ!!

けんこう健康

カルシウムやビタミンなど 不足しがちな栄養を補える