



食育だより

2024 年
3 月

横川東小学校

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。いよいよ今の学年で過ごす日も少なくなり、今のクラスの友達といっしょに食べる給食の回数も少なくなってきましたね。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか？進級、進学にむけて、1年間のまとめと反省をしてみましょう。



食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは
毎日食べましたか？

☐

● 給食当番の仕事は
しっかりできましたか？

☐

● 朝ごはんでは、おかずもしっ
かり食べていましたか？

☐

● 食事の前の手洗いは
よくできましたか？

☐

● 「いただきます」「ごちそう
さま」の食事のあいさつは
しっかりできましたか？

☐

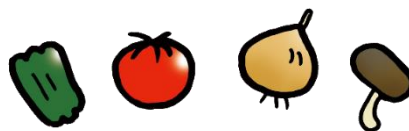
● 食事では、いつもよくかんで
食べていましたか？

☐

● 食器のならべ方(配ぜん)
にも気をつけて食べる
ことができましたか？

☐

● 野菜を毎日、食べていましたか？

☐

● はしを正しく使い、おわんを
手にもって食べていましたか？

☐

● 給食の牛乳は残さず
の飲めましたか？

☐

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていき
ましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

はるやす 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

あさ
朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



たいおん あ からだ め ざ
体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



のう しゅうちゅうりよく い きで
脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



ちよう し げき
腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



き せいかつ ととの
決まった時間の食事が生活によりリズムをつくれます。

ねんかん 1年間ありがとうございました

あたう がくねん がっこう き
新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、はるやす ちゅう
春休み中もいつものどおりの「早起き」「朝ご
はん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。

保護者の皆様へ

今年度も子供たちは、給食の時間に栄養面・衛生面などの指導を受けながら、楽しく食事をすることができました。保護者の皆様には、小中一貫で一斉に取り組んでいる「おべんとうの日」や学校給食へのご理解・ご協力をいただきましてありがとうございました。子供たちは、「おべんとうの日」を通して、自分の健康や体をつくるために欠かせない食事について考え、食べることができるようになりました。

また、用意してくれるお家の方々の思いや大変さに気付いたようです。この取り組みは中学校でも継続してまいります。ご支援、ご協力をお願いいたします。

お 願 い

給食も3月22日（金）が最終日です。

今年度も、1～5年生は白衣をご家庭で洗濯をし、始業式の4月8日（月）に忘れずに持ってきてください。

ご協力よろしく
お願いします。

ありがとうございました

