



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。今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて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。