

食育だより

令和6年 3月
甲斐市立竜王西小学校

まだ肌寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。

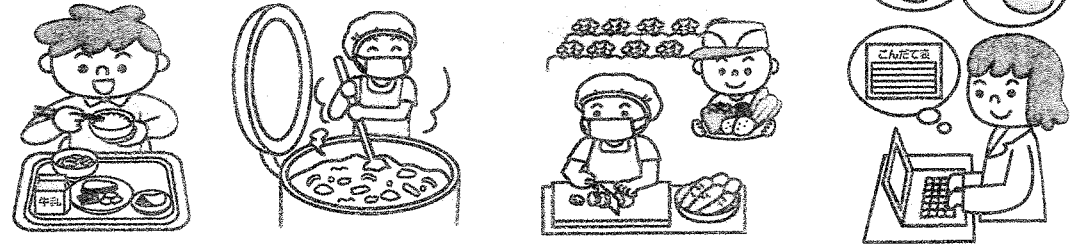
早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少して終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



日ごろの食生活を振り返ろう！

<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか？</p>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？</p>	<p>よくかんで、味わって食べていますか？</p>
<p>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？</p>	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか？</p>	<p>毎日の食事を楽しんでますか？</p>

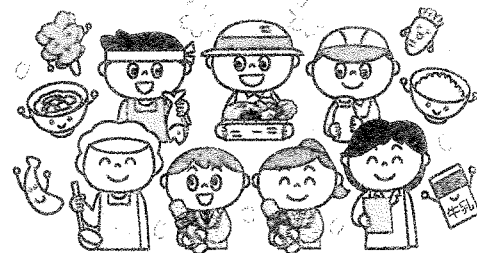
給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつは心を入れて言えた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>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>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>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>

卒業生の皆さんへ

6年生のみなさん・・・卒業まであと少しですね。中学生になると、勉強が難しくなったりや部活が始まったりと環境が大きく変わります。元気で毎日を送るようにバランスの良い食事をしたり、しっかり体を休ませてあげる事が大事です。



西小の給食室からみなさんの事を応援しています!!