

がつ
3月のめあて

ねんかん しょくせいかつ
1年間の食生活をふりかえろう

きゅうしょく まも
給食のきまりを守ることができた



しょくじ まへ
食事の前にきれいに
手を洗った

か た
よく噛んで食べた



かむこと こうか
噛むことの効果を
知ることができた

あつ ま しょくじ
暑さに負けない食事が出せた



もの えいよう
のみ物、栄養バランス、
朝食の3つのポイントは
きをつけることができた

ただ しせい しょくじ
正しい姿勢で食事が出せた



よい姿勢をつくる
ポイントは
グー ペタ ピン

こめ し
お米について知ることができた



こめ みりょく
お米の魅力を
さいはっけん
再発見できた

はし ただ も つか
お箸を正しく持って使えた



ただ はし も かた
正しい箸の持ち方を
さいかくにんできた

かぜ ま からだ
風邪に負けない体を



つくることが出せた

た もの はたらきを
知ることができた

かんしゃ た
感謝して食べることができた



「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつが出せた

かんが しょくじ
バランスを考えて食事が出せた



た もの えいよう
食べ物の栄養と
はたらきを
知ることができた

ねんかん しょくせいかつ
1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。
食事と体の健康は結びついていて、どちらも大切
です。元気に新年度を迎えるためにも、チェックして
出来なかったところは、見直しましょう。