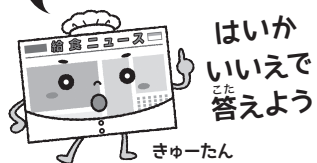


給食だより 3月

少しずつ気温も暖かくなりはじめ、今年度ももうすぐ終わります。この1年間、食生活を通して学んだいろいろなことを大切にしましょう。

1年間の食生活をふり返ってみよう！

スタート！



- ①朝食を毎日食べることができた
- ②食事の前に石けんで手洗いができた

- ③食事をよくかんで食べることができた
- ④食品の3つや6つのグループの働きを知ることができた
- ⑤感謝の気持ちを込めて食事のあいさつができた

- ⑥苦手な食べ物を食べることができた
- ⑦はしを正しく持つことができた
- ⑧季節や行事の料理を知ることができた

- ⑨間食は時間や量を決めて食べることができた
- ⑩まわりの人と楽しく食事をすることができた

ゴール！
いくつできるようになったかな？

食生活をふり返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。

保護者のみなさまへ
子どもたちは、この1年間、いろいろなことを学び、たくさんの方ができるようになったと思います。ご家庭でふり返りながら話をしてみてください。



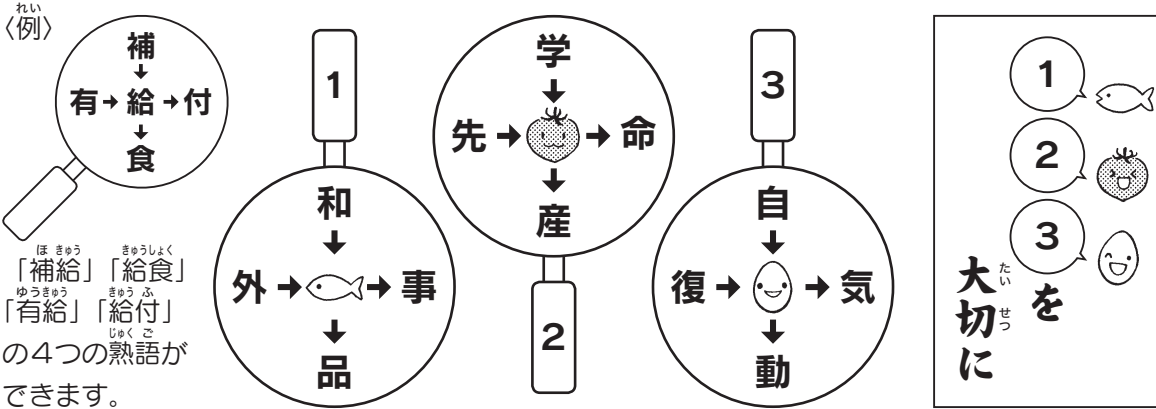
こんな食事になっていない？ 避けたい7つの「こ」食

食事の役割は、空腹を満たすことだけではありません。こんな「こ」食になっていませんか？

孤食 ひとり一人だけで食べる	個食 みんなで食事をしても、違うものを食べる	子食 子どもだけで食べる
固食 おなじものばかり食べる	濃食 濃い味つけのものばかり食べる	粉食 パンやめん類など、粉からつくられたものばかり食べる
		小食 ダイエットのために、必要以上に食事を減らす

漢字熟語パズル

フライパンの真ん中に漢字を入れると4つの二字熟語ができます。1、2、3を並べると何という言葉になるでしょう。



食のことわざ



風流なことより利益につながる方がよいという意味。英語では「Bread is better than the songs of birds. (鳥のさえずりよりパン)」ということわざがあります。食いしんぼうは世界共通です。

3月3日は



ひなまつり