

# 3月

給食だより

## ほっかほっか

だより



天草学校給食センター

### 4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

だんだんと春を感じる時期になりました。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

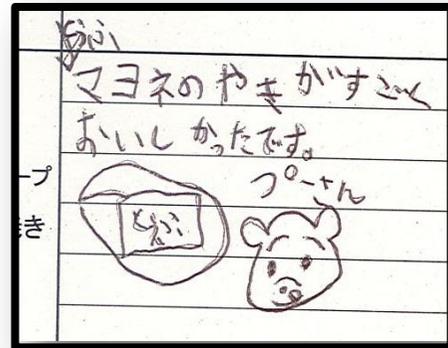


### ルールやマナーをふいかえろ

卒業をお祝いして、天草中学校三年生ではバイキング給食を行います。バイキング給食とは、数種類の料理から自分で選んで食べる給食です。お店で行われるバイキングとの違いは、食べ放題ではなく、自分に合った量や栄養バランスを考えて選ぶ、後からとる人のことを考えて気を配るなどのルールがあることです。しかしこれはバイキング給食に限ったことではありません。みなさんも日頃の食事でも改めて振り返って、意識できるといいですね。



給食センターは、中学校のすぐ横にあります。「体育で走っていたらカレーのにおいがしました。」よくそんな声もききます。天草小学校へはあまり食べている姿をみにいくことはできませんが、毎日連絡ノートでコメントをいただきます。絵まで書いてくれる日は、本当においしかったんだなあと感じます。今年度もたくさんのおいしい笑顔をありがとうございました。



天草小学校 連絡ノートより

## あなたの食生活は!?

## 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>      | <p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p> | <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p> |
| <p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>        | <p>食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>     | <p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>    |
| <p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p> | <p>好き嫌いなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>   | <p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>          |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p>「はい」が7~9個</p> <p>素晴らしい!</p> <p>あたらしい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p> | <p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一歩!</p> <p>できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p> | <p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって!</p> <p>まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p> | <p>「はい」が0個</p> <p>残念...</p> <p>自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p> |
|--|--|--|---|