



給食だより

毎月19日は「いただきますの日」



令和4年 3月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今年度も残り1ヶ月となりました。

これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。

これまで学んだことを振り返って、今後の生活に生かしていってほしいと思います。



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

いちねんかん はんせい
一年間の反省をしよう



きょう なに た 今日は何を食べた？

人の体は食べたものからつくられ、脳や筋肉、内臓など体のすべてが、食べものからの栄養の力で働いています。食事は体と心の健康のもとになるものです。

「健康な体は一日にして成らず」。一食一食の積み重ねによって自分の体がつくられ、明日の自分へとつながっていきます。ただおなかがいっぱいになればいいだけの食事ではなく、食事の内容も考えて食べましょう。



ねんかん そう 1年間の総まとめ しょくせいかつ 食生活をふいかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたものには口にチェックを入れてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

☐ あさ 朝ごはんを毎日食べた 	☐ す 好ききらいをしないで食べた 	☐ じかん りょう おやつは時間と量を決めて食べた
☐ よくかんで食べた 	☐ しょくじ まえ せつ 食事の前に石けんで手を洗った 	☐ しょくじ まも 食事のマナーを守って食べた