



食育だより

令和6年3月発行
毎月19日は食育の日
石岡市立石岡小学校

寒さもゆるみはじめ、春の訪れを感じられるようになりました。今年度も残りわずかとなりましたが、この1年の学校生活はいかがでしたか。進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

| | |
|---|--|
| <p>● 朝ごはんは毎日食べましたか？</p> <input type="checkbox"/> | <p>● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/> | <p>● 食事の前の手洗いはよくできましたか？</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事前のあいさつはしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/> | <p>● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？</p> <input type="checkbox"/> | <p>● 野菜を毎日、食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/> |
| <p>● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/> | <p>● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？</p> <input type="checkbox"/> |

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

- 毎日、朝ごはんを必ず食べていますか。朝ごはんは1日を元気にスタートさせるための大切な役割があります。
- 朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心掛け、普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

朝ごはんて3つのスイッチをオン!

| | | |
|---|---|---|
| <p>あたまのスイッチ 脳にエネルギーが きわたり、脳の働きが 活発になります。</p> | <p>からだのスイッチ 寝ている間に下がっ た体温を上げ、体が目覚 めます。</p> | <p>おなかのスイッチ 腸が刺激され、朝の 排便を促します。</p> |
|---|---|---|

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつも通り
早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて過ごしてください。

ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。