

3月 食育だより

こんにちは。
給食のせんせいです♪



今年度も残りあとわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？
3月は給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。



～食の自立への階段を上ろう～



みなさんは、自分自身や家族の健康を思って、栄養バランスのとれた食事を考え、自分で調理をしたり買ったりすることができますか？
食べることは生きることです。心も体も健康にすごすためには、栄養のバランスがよく、規則正しい食生活を送ることが大切になります。
そのためには、正しい知識とそれを実践できる力を身に付けて、今できることを考える必要があります。授業などで学んだことを忘れないで、家庭でも実践するようにしましょう。みんなで自立した食生活を送れる大人を目指しましょう！

ふりかえりチェックシート

今の自分の食生活がどれだけ自立しているか、確認してみましょう。

「はい」の数が・・・

○8個⇒すばらしい！

○5～7個⇒あともう一歩

○2～4個⇒もう少しがんばろう

○0～1個⇒おさらいしよう

①朝ごはんをはじめ、3食をしっかり食べている



はい

いいえ

②五大栄養素や食品の3つのグループや働きがわかる



はい

いいえ

③栄養バランスがよい献立を立てることができる



はい

いいえ

④食材の品質を見分けて選ぶことができる



はい

いいえ

⑤食材や調理器具を安全で衛生的に使える



肉・魚と、野菜は別の包丁・まな板で！

はい

いいえ

⑥簡単な調理ができる



はい

いいえ

⑦郷土料理や地域の食文化に興味を持っている



はい

いいえ

⑧楽しく食事ができるようにマナーを守っている



はい

いいえ