



きゅうしよく
3月 給食だより



こんげつ きゅうしよくくむひょう
今月の給食目標

しょくせいかつ かんが
食生活について考えよう



の し がっこうきゅうしよく
あきる野市学校給食センター

さむ 寒さもゆるみはじめ、はる おとす 春の訪れがそこかしこに感じられます。この1年の学校生活はどうでしたか？
こんねんど きゅうしよく 今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、ねん ぶん かえ のこ ひび きゅうしよく 残りの日々も給食をしっかりと食べて、げんき がっこうせいかつ おく 元気に学校生活を送ってください。

あなたの食生活はどうですか？
振り返りチェックシート

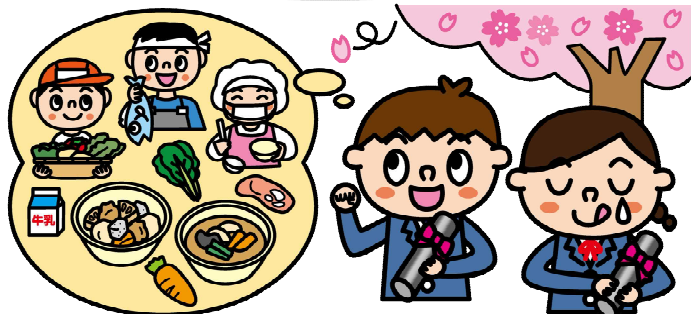
ひ しょくせいかつ ふ かえ おも っ
日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

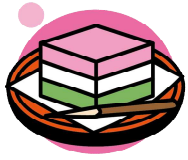
<input type="checkbox"/> あさ 朝ごはんを毎日食べている 	<input type="checkbox"/> しょくじ まえ て 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> ただ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> にかて た もの 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量をきめて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> はしを上手につか使うことができる
<input type="checkbox"/> た 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> いえ 家で食事の手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> かぞく なかま 家族や仲間と食事を楽しんでいる

そつぎょうせい みな
卒業生の皆さんへ

そつぎょう
ご卒業おめでとうございます！

けんこう こころ からだ まいにち しょくじ つ かさ
健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
いま た 今食べているものは、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。





3月 給食だより

あきる野市学校給食センター



今月の給食目標

食生活について考えよう



寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。この1年の学校生活はどうでしたか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、
元気に学校生活を送ってください。

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> はしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている 	<input type="checkbox"/> 家で食事の手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
今食べているものは、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！

