

# 3月 食育 だより

## ～フィリソシンカ～

北谷町立学校給食センター  
 〒904-0103  
 北谷町字桑江566番地1  
 TEL 936-3269  
 FAX 936-6896  
 学校栄養職員 山口 理栄  
 学校栄養職員 知念 一乃

日中の日差しに春を感じることが多くなってきました。うれしい反面、さみしさを感じる季節でもあります。今の学年で過ごす生活は、あと1か月ですね。みなさん大きく成長しましたね。頼もしくなった姿に成長を感じ、とてもうれしく思います。今月、卒業式を迎えるみなさんは、給食を食べるのも残りわずかです。最後までしっかり味わって食べて、元気に卒業式を迎えて下さい。4月からのさらなる飛躍を願っています。



### 給食時間を振り返ろう

## 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 主菜 副菜 果物 主食</p>

☆給食目標☆  
 1年間の反省をしよう

☆栄養目標☆  
 健康を考えた食事ができたか見直そう

1年を振り返って…



みなで楽しく食べられました

Good!!

## 春休み 食育



## 卒業・進級おめでとう

**は** しの持ち方やつかた方をマスターしよう!

**る** ールにしよう。「もう5回、よくかんで飲み込む!」

**が** っこうで学んだ食べ方を家でもやってみよう!

**き** そく正しい生活を送ろう!

**た** のしく健康に過ごす、みんな元気に新しい学年に進もう!

ポイントはお昼・夕の3食をしっかり食べること。



卒業生のみなさん、「食べることは生きること」「食を楽しむこと」を忘れずに、これからも食べることを大切にしてくださいね。応援しています!進級する北谷町内の幼稚園生・小学生・中学生の皆さん、4月からも安心・安全な給食づくり頑張ります☆