



今年度もあとひと月となりました。給食時間や家庭での食事の中で、食べ方やマナーは身につきましたか？できるようになったこと、さらに頑張りたいことなどをご家庭でも一緒に振り返り、来年度につなげていきましょう。



## 1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



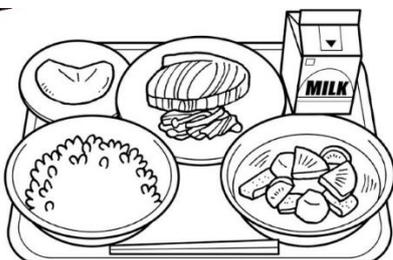
自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

◎できないところがあった人は来年また頑張ってみましょう！



ねんかん きゅうしよく  
6年間の給食についてふりかえって  
みましょう。



給食の時間や様々な授業などで学んだ食や健康に関することを、これからの生活に活かして欲しいと思います。

4月からは違う中学校に行ったりして給食を食べなくなる人もいます。

「自分の体は自分が食べたものでできている」ということを意識して健康な生活を送って下さい。