



今年度の給食もあと一週間となりました。自分の給食時間の過ごし方を振り返って、取り組むことができたことに〇を付けてみましょう。新しくできるようになったこと、特にがんばったことなどはありますか？

「食育」チェックシート

<p>給食の前に手をきれいに洗うことができた</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うことができた</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>おはしを正しく持ち、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事ができた</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</p> <p>くだもの 果物</p> <p>しゅさい 主菜</p> <p>しゅよく 主食</p> <p>ふくさい 副菜</p>

いくつか〇を付けることができましたか。まだできていないところは、次の学年になる前に、チャレンジしてみましょう。一つも〇が付かなかった人は、どれか一つを決めて、まずそこから取り組んでみましょう。

よくかんで食べましょう

今よりも +10回 かもう！



よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。

- ◆う歯の予防 ◆脳の活性化 ◆食べすぎ防止 ◆味がよく分かる

※ よくかまずに早食いなどの食べ方をすることは、体が発達途中のみなさんは、のどにつまったり、おなかが痛くなったりする原因になります。低学年の人は特に注意しましょう。