

# もぐもぐ

食育だより  
令和6年度 No.9



令和7年3月18日  
祖父江地区内 小学校

★毎月19日は食育の日です★

卒業や進級など、節目を迎える時期になりました。給食は「心と体の栄養になるように」や「安心しておいしく食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。今年度の給食もあと少しで終わりです。この一年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送りましょう。



## 「食育」チェックシート

いくつできましたか？  
1年間を振り返って  
みましょう

<p>給食の前<sup>て</sup>に手<sup>を</sup>きれいに洗<sup>え</sup>た</p>	<p>給食当番<sup>の</sup>身支度<sup>を</sup>きちん<sup>と</sup>でき<sup>た</sup></p>	<p>食事<sup>の</sup>あいさつ<sup>を</sup>心<sup>を</sup>込<sup>め</sup>て言<sup>え</sup>た</p>
<p>食器<sup>を</sup>正<sup>しく</sup>並<sup>べ</sup>る<sup>こ</sup>とが<sup>で</sup>き<sup>た</sup></p>	<p>お箸<sup>を</sup>正<sup>しく</sup>持<sup>ち</sup>、上<sup>手</sup>に<sup>使</sup>う<sup>こ</sup>とが<sup>で</sup>き<sup>た</sup></p>	<p>よく<sup>か</sup>ん<sup>で</sup>味<sup>わ</sup>っ<sup>て</sup>食<sup>べ</sup>る<sup>こ</sup>とが<sup>で</sup>き<sup>た</sup></p>
<p>地<sup>域</sup>の<sup>産</sup>物<sup>や</sup>食<sup>文</sup>化<sup>を</sup>知<sup>る</sup>こ<sup>と</sup>が<sup>で</sup>き<sup>た</sup></p>	<p>日<sup>本</sup>の<sup>伝</sup>統<sup>行</sup>事<sup>と</sup>行<sup>事</sup>食<sup>に</sup>つ<sup>い</sup>て<sup>知</sup>る<sup>こ</sup>とが<sup>で</sup>き<sup>た</sup></p>	<p>バ<sup>ラ</sup>ン<sup>ス</sup>の<sup>よ</sup>い<sup>食</sup>事<sup>の</sup>組<sup>み</sup>合<sup>わ</sup>せ<sup>が</sup>わ<sup>か</sup>つ<sup>た</sup></p> <p>牛<sup>乳</sup>・乳<sup>製</sup>品 主<sup>菜</sup> 副<sup>菜</sup></p>

7~9個



4~6個



1~3個



0個



### 新学年・中学生になるみなさんへ

成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりととること、食事を楽しむことが何よりも大切です。

4月から、1年生～5年生は新学年に、6年生は中学生になり、今よりもっと大きく成長します。そして皆さんの成長に合わせて給食の量も多くなります。健康な体づくりのためにも好き嫌いせず、食べられるといいですね。

ごはんの一人分量も増えます！

