



食育だより

令和6年
3月号

☆毎月19日は食育の日 ☆吉舎学校給食共同調理場

寒さがゆるみはじめ、日中は春らしい暖かな日が増えています。今年度ものこりわずかになりました。この一年間の学校生活はどうだったでしょうか？今年度のもめをして、来月から始まる新しい学年、学校でよいスタートが切れるようにしましょう。



食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

<p>● 朝ごはんは毎日食べましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事の前の手洗いはよくできましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 野菜を毎日、食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？</p> <input type="checkbox"/>

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

食育クイズに挑戦！

給食当番3択クイズ

毎月紹介してきた「食育クイズ」。少しは「食」に関して詳しくなりましたか？最後は給食当番に関するクイズです。ふりかえりにも活用してみましょう。



レベル★

Q1 正しい給食当番の格好はどれでしょう？

① ② ③

レベル★★★

Q2 おなかの具合が悪かったら、どうすればいいでしょう？

① ガマンして最後まで仕事をする ② 友達に言って楽な仕事に代えてもらう ③ 先生に言って仕事は休む

レベル★★★

Q3 道具と料理の組み合わせが間違っているのはどれでしょう？

① おたま + みそ汁 ② しゃもじ + おひたし ③ トング + ハンバーグ

レベル★★★

Q4 料理をよそうとき、気をつけることはなんでしょう？

① 足りなくならないように量を考える ② きらいなものはへらしてあげる ③ とにかくだれよりも早くよそう

レベル★

Q5 よそっている途中でおかずを床に落としてしまったら、どうすればいいでしょう？

① 気にしないでそのままにしておく ② すぐに拾って食卓に戻す ③ 先生に報告する

このクイズは、毎月紹介してきた「食育クイズ」の最後は給食当番に関するクイズです。ふりかえりにも活用してみましょう。

1年間ありがとうございました
3月25日で今年度の給食は終了します。新年度は4月8日から開始です。よろしくお祈りします。

