



平成30年1月17日発行  
東神楽小学校

1月の「食」イベント  
1月24日から30日  
「全国学校給食週間」

冬休みが明けて、3学期になりました。今年もよろしくお願ひします。寒い毎日が続いていますが、冬休み中は元気に過ごせましたか？3学期も、子どもたちが「おいしい」、「楽しい」と思える給食を作っていきます！

## 冬休みの食生活をふいかえろう

今月号は冬休みの食生活をふりかえり、3学期の食生活の目標を立ててほしいと思います。まずは、冬休みの食生活をチェックしてみましょう。

○(はい) △(時々) ×(いいえ) をつけてね！

1 食事の前に必ず手洗いをした



2 早起きをして、朝食をしっかりととっていた



3 旬のものを食べていた



旬のものとは、ほかの時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期のことです。

4 牛乳を毎日欠かさず飲んでいました



5 体を温める料理を食べていた



6 おやつは食べ過ぎないようにしていた



7 夕食以降は間食をしなかった



○(2点)  個 } 合計  
△(1点)  個 }   
×(0点)  個 } 点



あなたの合計点は何点かな？

☺ 12点以上のあなた **合格です！**

今日からの新学期も元気もりもり、すてきな3学期をスタートできるよ☆

☺ 4～11点のあなた **もう少し！**

○がつかなかったところを、○にできるように3学期を過ごそう！

☺ 3点以下のあなた **がんばろう！**

このままでは体調をくずしてしまうかも。1つでも○が増えるような生活にしよう！

3学期はどんなことに気をつけて、規則正しい食生活を送ろうと思いますか？自分の目標を書きましょう！



健(犬)康第一！ワンワン！



チェックは後半へ続く！  
今年もよろしくね！ワンダフルな1年にしよう☆

例えば「お菓子を食べ過ぎないで、3食しっかり食べる」、「体を温めるものを食べて、冬に負けない体をつくる」など。