



1年間の食生活をふりかえろう

健康な体をつくるためには、毎日の食事がとても大切な役割を果たしています。この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。家族で振り返ってみましょう。

① 朝ごはんをしっかりと食べましたか？

朝ごはんは、1日のエネルギー源です。しっかりと食べましょう。



チェック

② 1日3食、規則正しく食べましたか？

規則正しく食事をするこ
とで、生活リズムも整いま
す。



チェック

③ 好き嫌わずに食べましたか？

好き嫌いせず、いろいろな食品
を組み合わせることで、
栄養バランスも整います。



チェック

④ よくかんで食べましたか？

一口30回以上を目標に
よくかんで食べましょう。



チェック

⑤ 間食は量と時間を決めて食べましたか？

塩分や油分の多いスナック菓子の食
べ過ぎや、糖分が多い清涼飲料水の飲
み過ぎに注意しましょう。



チェック

⑥ マナーを守って食事をしましたか？

給食では、はしの持ち方
や姿勢が気になります。家庭
では、いかがでしょうか。



チェック

⑦ 食事のあいさつをしましたか？

感謝の気持ちをもって、
心を込めて食事のあいさつ
をしましょう。



チェック

⑧ 家族そろって食事をしましたか？

家族みんなで、おいしく
楽しく食べることで豊かな
心がはぐくまれます。



チェック



春休みもしっかり「早寝・早起き・朝ごはん」！



1日3食しっかり食事をする
ことは健康の基本です。とくに
朝ごはんは1日のリズムを作り、
体と脳が活動するための大
切なエネルギー源となります。
春休み中も早寝・早起きを心が
け、しっかり朝ごはんを食べて、
規則正しい生活リズムで過ごし
ましょう。

生活リズム
が整う！

やる気や
集中力が
アップ！



残りご飯で作る！

お好み焼きごはん

【材料（1人分）】

ごはん 茶碗1杯
卵 1個
キャベツ 1枚
サラダ油 適量
かつお節 適量
ソース 適量

【作り方】

- ①キャベツは粗みじんに切る。
- ②ボウルに卵を割り入れてほぐす。
- ③②に①とごはんを入れ、よく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を流し入れ、両面をきつね色に焼く。
- ⑤焼き上がったら、かつお節とソースをかける。



★お好みで、長ねぎやチーズを入れてもOKです。

6年生のみなさんへ

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。6年間の学校生活では、たくさんの思い出ができたことでしょう。

さて4月からはよいよ中学生。体も心もますます成長する時期です。中学校でも「食べること」を大事にし、明るく元気な中学校生活を送ってください。

給食室職員一同、これからのみなさんの活躍をお祈りしています。



ファイト