

3月給食だより



令和7年3月
十日町市川西学校給食センター

今年度も残りわずかとなりました。この一年間皆さんは、いろいろなものを食べたり、学んだりしてきましたが、「食」について興味や関心が高まりましたか？一年間を振り返ってみましょう。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7~9個

4~6個

1~3個

0個

