



令和6年 3月号  
 高崎中学校  
 学校栄養職員：亀澤

## 3月のテーマ：「給食や食生活を振り返ろう」

今年度の給食も残り少しくなりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作られています。

みなさんは、日々の給食からどのようなことを感じ、学びましたか？

私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通して、栄養バランスや食事マナーをはじめとする自分の食生活について考え、改善できるようにしましょう。

### 「食育」チェックシート

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食事を振り返り、できたことは  に○をつけましょう。

<p>1 背筋を伸ばして、正しい姿勢で食べることができた。</p> 	<p>2 ひじをついたりせず、食器を持って食べることができた。</p> 	<p>3 食器やはしを正しい位置に置くことができた。</p> 
<p>4 食器やはしを正しく持って食べることができた。</p> 	<p>5 よくかんで味わって食べることができた。</p> 	<p>6 きたない話や、人が嫌がる話をしないで食べることができた。</p> 
<p>7 苦手な食べ物も少しずつ食べるようにした。 自分に必要な量を意識して、残したり、減らさずに食べることができた。</p> 	<p>8 ごはんやおかずを順番に食べるように心がけた。</p> 	<p>9 心をこめて食事のあいさつがきちんとできた。</p> 