



### ●「食育」の一年間をふりかえってみましょう！

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか？一年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた  ○△×	②1日3食、残さな いで食べた  ○△×	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった  ○△×	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた  ○△×	⑤食べられることに 感謝できた  ○△×
⑥よくかんで食べる よう心がけた  ○△×	⑦ながら食べをしな かった  ○△×	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた  ○△×	⑨きらいなものでも がんばって食べた  ○△×	⑩みんなで仲よく食 べた  ○△×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう！



### ●朝ごはんを食べよう！

朝ごはんには、眠っていた脳や体を目覚めさせるスイッチを入れる役割があります。朝ごはんを食べると、体中に栄養がいきわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がり、一日を元気に活動するための準備ができます。



◎ 脳（頭）の  
スイッチオン！

脳（頭）にエネルギーが運ばれて、勉強も遊びもがんばることができます。

◎ 体の  
スイッチオン！

下がっていた体温（体の温度）が上がり、元気に動けるようになります。

◎ おなかの  
スイッチオン！

おなかが元気に動いて、うんちも出やすくなって気分もスッキリします。

こんなものを食べよう!!

米・パン・めん・いも など

肉・魚・卵・牛乳・乳製品・小魚  
大豆・大豆製品・海藻など

野菜・果物・きのこなど

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、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていると思います。そしてその知識・経験を、学校給食の楽しい思い出とともに、ぜひこれからの生活に生かしてください。ご卒業、おめでとうございます。

#### ※中学3年生リクエストメニューについて

中学校3年生を対象に実施したアンケートで多くのリクエストをいただいた・・・

＊ちゃんぽん ＊宇佐からあげ を取り入れています！

ご卒業おめでとうございます

