



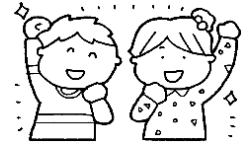
食育だより

藤崎町
学校給食センター



食に関する情報等は
Instagramでも
発信しています！
(fujisaki_kyu)

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



給食の時間をふりかえろう


できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

4月からの目標


自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立て、書き込んでみましょう。

例/1日3食きちんと食べる など



健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

私たちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれ主な働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



今年度も給食センターでは、安全でおいしい給食づくりに努めて参りました。給食が学校生活の楽しい思い出の一つになれば幸いです。給食で学んだ食についての知識や経験をこれからの食生活や健康づくりに生かしてもらえたらと思います。

1年間ありがとうございました。

