



# 給食だより

太田市立  
東中学校

今年度も残りわずかとなりました。

この1年間で、食事の面でできるようになったこと、成長したことは何ですか？1年間を振り返り、4月から始まる新しい1年に生かしていきましょう。

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の [] を参考に口の中に入れてみましょう。

よくできた・・・◎	大体できた・・・○
たまにできた・・・△	全然できなかった・・・×

<b>給食当番</b>	身じたくをきちんと整えることができた。 	丁寧に盛り付けをすることができた。 	協力して準備と後片付けをすることができた。 
<b>給食時間</b>	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。 	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。 	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。 
<b>食事マナー</b>	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。 	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。 	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。 
<b>その他</b>	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。 	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。 	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。 

保護者のみなさまへ

## 家族で食事をしていませんか？

家族で決めよう  
**共食の日**

家族そろって食事をする機会が減ってきているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。

家族で食事ができるように工夫していませんか？



## 心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のだれかと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。

