



みなさんはどんな1年間をすごしましたか？  
 バランスの良い食生活を心がけ、これからも元気にすごしましょう！

きゅう しょく しよく せい かつ ふ かえ  
**給食&食生活を振り返ろう**

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

の中に [ よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…× ] を書き入れましょう。

<p><b>給食時間を振り返って</b></p>	<p><b>給食当番の仕事をきちんとできた</b></p>	<p><b>前を向いて静かに食べた</b></p>
<p><b>自分に必要な量を考えて食べることができた</b></p> <p>すく 少なめ    ふつう    おぼろ 大盛り</p>	<p><b>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</b></p>	<p><b>時間内に食べ終わることができた</b></p> <p>ごちそうさまでした</p>
<p><b>食生活を振り返って</b></p>	<p><b>朝ごはんを毎日食べた</b></p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べた</b></p>
<p><b>よくかんで食べることができた</b></p>	<p><b>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</b></p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p><b>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</b></p>

○…10点、△…5点、×…0点  
 として、採点してみよう！

何点でしたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

/ 100点



毎月第3週目

**減塩いいね! 週間**

3月は14日(月)～20日(日)

減塩レシピ紹介 ～キャベツのごま昆布～

〈材料 2人分〉

- ・キャベツ 70g
- ・もやし 20g
- ・きゅうり 30g
- ・減塩塩昆布 3g
- ・白いりごま 2g

〈作り方〉

- ①キャベツときゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ②もやしをゆで、水で冷やす。
- ③野菜と減塩塩昆布、白ごまを和える。

★給食でもおなじみのおうちにある野菜と減塩塩昆布を和えるだけの簡単レシピです！

