

# えいようだより

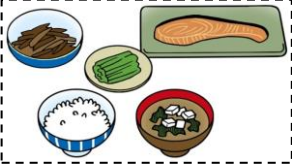









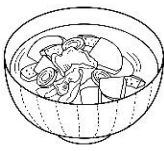

2026年 摂津市教育委員会  
3月 摂津市学校給食会

3月に入り、少しずつ暖かくなってきましたね。3月は1年のまとめの月です。  
今年1年をふりかえながら、食生活チェックしてみましょう！



## 食生活チェックをしよう



 <small>あさ</small> 朝ごはんを毎日、 <small>た</small> 食べた はい・いいえ	 <small>しょくじ</small> 食事の前に石けん <small>て</small> で手を洗った はい・いいえ	 <small>しゅうちゅう</small> 集中して食事を <small>た</small> 食べた はい・いいえ	 <small>にがて</small> 苦手なものも <small>た</small> 食べた はい・いいえ
 よくかんで食べた はい・いいえ	 <small>いち</small> 1日3食を決まった <small>じかん</small> 時間に食べた はい・いいえ	 <small>しょくじ</small> 食事のマナーを <small>まも</small> 守って楽しく食べた はい・いいえ	 <small>はいぜん</small> 配膳や盛りつけが ていねいにできた はい・いいえ
 <small>きゅうしょく</small> 給食に使われている <small>た</small> 食べものの名前がわ かった はい・いいえ	 <small>きゅうしょくとうばん</small> 給食当番の仕事 <small>しごと</small> を協力してすることが できた はい・いいえ	 <small>ぎょうじしょく</small> 行事食などの <small>しょくぶんか</small> 食文化を知ることが できた はい・いいえ	 <small>きゅうしょく</small> 給食にかかわる人に <small>ひと</small> 感謝して食べた はい・いいえ

みなさんの結果はどうでしたか？

「はい」と答えられたところは、これからも続けていけるようにしましょう。

「いいえ」が一つでもあった人は、できなかったところを見直して、

今よりもっと健康的な食生活を身につけられるようにしていきましょう！

