



いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。

1年間の食生活についてふりかえり、新しい学年で取り組んでみたいことを考えましょう。

あなたの
食生活は!?

食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

朝ごはんを毎日食べていますか? はい ・ いいえ	食事の前に手をきれいに洗っていますか? はい ・ いいえ	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか? はい ・ いいえ
よくかんで食べていますか? はい ・ いいえ	○ 食事のマナーを守れていますか? × はい ・ いいえ	正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか? はい ・ いいえ
おやつは時間と量を決めて食べていますか? はい ・ いいえ	好き嫌いなく何でも食べていますか? はい ・ いいえ	家族や友達と一緒に楽しく食べていますか? はい ・ いいえ



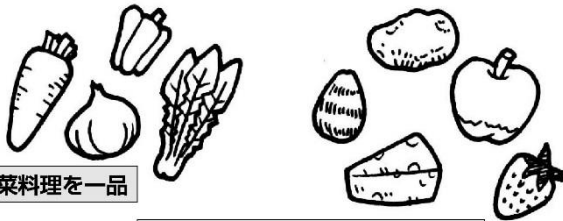
「はい」が7～9個 金 すばらしい! 新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。	「はい」が4～6個 銀 あと一步! できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。	「はい」が1～3個 銅 がんばって! まずはできそうなことから、がんばってみましょう。	「はい」が0個 残念… 自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。
--	--	--	--

お弁当作りの参考に

【ポイント①】栄養のバランスを考えて



肉・さかな・卵から一品

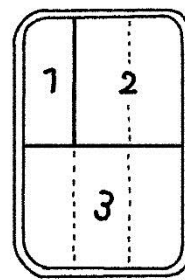
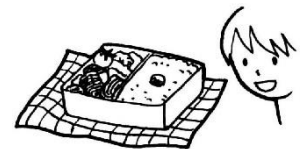


野菜料理を一品

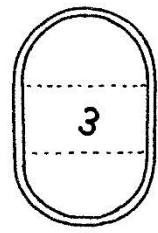
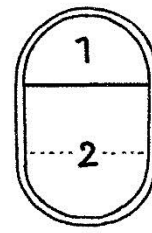
その他(いも類、くだもの、乳製品)

【ポイント③】衛生に気をつけて

- ・お弁当箱につめるときは冷ましてから（ごはんはつめてから冷ます）
- ・くさりやすいものはさけて、よく加熱する



(1 段目) (2 段目)



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

【ポイント②】おいしそうな色どりに

ちよつとご紹介

柏市では子ども健康プロジェクト（食育プロジェクト）の一環として、柏市の学校給食のメニューをクックパッドに掲載しています。

クックパッド → [柏市学校給食レシピ](http://cookpad.com/kitchen/13624456) で検索 <http://cookpad.com/kitchen/13624456>



〇●〇 3月給食使用食材の予定産地 〇●〇

じゃがいも（北海道） キャベツ（千葉） きゅうり（千葉・高知） ごぼう（青森・茨城） だいこん（千葉・茨城他）
 たまねぎ（北海道） チンゲンサイ（千葉・茨城） にんじん（千葉） ねぎ（千葉） はくさい（茨城） もやし（栃木・茨城）
 はっさく（和歌山） えのきたけ（福岡） しめじ（長野・千葉） 菜の花（茨城・千葉） きくらげ（熊本）
 さば（ノルウェー） ししゃも（カナダ） シルバー（ニュージーランド） 卵（千葉） いわし（千葉）
 豚肉（茨城） 鶏肉（・岩手・茨城・宮崎） ぜんまい（日本） 切り干し大根（愛知） たくあん（宮崎・鹿児島）
 赤いんげん豆（アメリカ） 小松菜（宮崎・千葉・茨城） ほうれん草（宮崎） さやいんげん（北海道） グリンピース（ニュージーランド）
 にんにく（青森） しょうが（高知他） トマト缶（イタリア） コーン缶（タイ） マッシュルーム缶（ポーランド）
 干しいたけ（岩手） うずら卵（愛知・群馬他） カタクチイワシ（日本） ひじき（愛媛）
 昆布（北海道） わかめ（韓国） 茎わかめ（徳島） のり（日本） 大豆（日本・アメリカ） 米（柏沼南地区）
 飲用牛乳（千葉） 調理用牛乳（日本）