



令和8年 2月27日

七尾市立能登香島中学校

あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…
7~9個



4~6個



1~3個



0個



3月3日はひな祭りです

ひな祭りは、『桃の節句』ともいい、『女の子が元気に成長し、しあわせになりますように…』とねがう行事です。女の子のいる家では、ひな人形をかざり、桃の花やひなあられ、ひしもちや白酒などをいっしょにおそなえます。

昔は、今のようにきれいな人形はかざっていませんでした。草や紙で人形を作り、からだじゅうをなでて、よくないことをその人形にくっつけて、海や川に流していたそうです。給食では、ひな祭りにちなんで『ちらしずし』と『ひなあられ』を出します。



花粉症と食物アレルギー

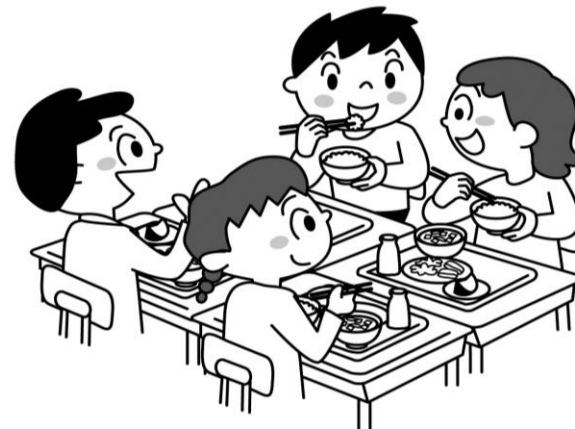


近年、『国民病』とも言われるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には、多くの方が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをする、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含むくだものや野菜などを食べた際に、口の中やのどがピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度もまとめの月となりました。この1年間で、どんな給食の思い出ができましたか？『おいしい料理に出会った』『苦手な食べ物が食べられるようになった』など…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今の教室で給食を食べるのも、あとわずかです。1日1日を大切に過ごし、最後までまわりを守って楽しい給食の時間にしましょう。