食育だより

令和　６年　１２月　１３日
尾道市立向東小学校
Ｎｏ．８

冬休み　お手伝いにチャレンジ！

向東っ子元気チャレンジの最終ポイントは、冬休みに実施するお手伝いの項目です。自分が決めたお手伝いを、冬休みに毎日チャレンジするため、事前にお手伝いの内容を決めておいてください。毎日そのお手伝いを継続してできた人は、２０ポイント獲得でき、１年間の合計ポイントが 100 点満点になると給食委員会からしおりの贈呈があります。しおり獲得にむけて、ご家庭でもぜひお手伝いへの声かけを宜しくお願い致します。

食事の準備や後片付けのお手伝いをしよう！

レベル１	机の上や周りを片付ける。 手をきれいに洗う。 残さず食べる。
レベル２	机をふく。 お皿を運ぶ。 お皿を片付ける。 ごはんをつぐ。
レベル３	おにぎりを作る。 レンジで温める。 トースターで焼く。
レベル４	野菜を洗う。 野菜の皮をむく。 お皿を洗う おかずを盛り付ける
レベル５	切る。 ゆでる。 サラダを作る。 ごはんを炊く。
レベル６	メニューを考える。 材料を買う。 炒める。

自分ができそうなお手伝いを
家族と相談して決めましょう！

獲得したのは　　P

100点満点でしおりの贈呈があります！

100P …金賞
80～90P…銀賞
60～70P…銅賞

ふゆやすみ　おてつだい

【　　】のおてつだいをした。

※ じぶんにできるおてつだいをきめよう！

20P	10P	0P
まいにちできた	ときどきできた	できなかった

毎日お手伝いができると
２０P獲得できます☆