



食育だより 3月



令和8年3月2日
北部共同調理場
(毎月19日は食育の日)

今年度も残りわずかとなりました。これまで食について、おたよりでいろいろなことをお伝えしてきました。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしてほしいと思います。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続けて、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

☐ 朝ごはんを毎日食べた

☐ 好ききらいをしないで食べた

☐ 間食は時間と量を決めてとった

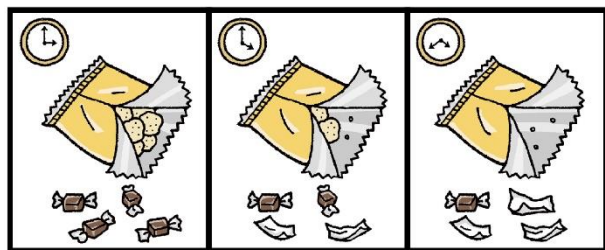
☐ よくかんで食べた

☐ 食事の前に石けんで手を洗った

☐ 食事のマナーを守って食べた



だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

「春休みも毎日朝ごはんを食べよう」

朝ごはんは1日の元気の源なので、とても大切です。朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養が補給されて脳や体が目覚めます。

春休みの間も早起きを心がけて、毎日朝ごはんを食べるようにしましょう。

