

食育だより 3月



令和４年３月１日
北部共同調理場
（毎月 19 日は食育の日）

今年度も残り１か月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かしていっ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

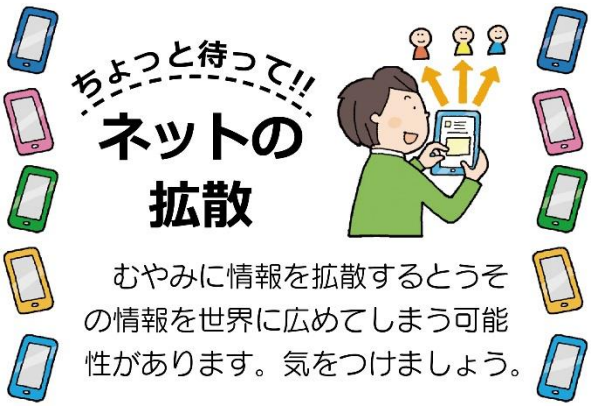
１年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- □ 朝ごはんを毎日食べた
- □ 間食は時間と量を決めてとった
- □ 食事の前に石けんで手を洗った
- □ 好ききらいをしないで食べた
- □ よくかんで食べた
- □ 食事のマナーを守って食べた





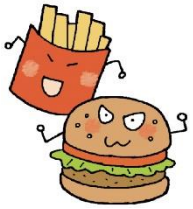




ちょっと待って!! ネットの拡散

むやみに情報を拡散するとうその情報を世界に広めてしまう可能性があります。気をつけましょう。

ファストフード とりすぎに注意しよう



ファストフードを多く利用すると、塩分や脂質のとりすぎにつながります。組み合わせを工夫したり、利用は控えめにしたりしましょう。

「春休みも毎日朝食をとろう」

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



