



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たほしいと思います。

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

☐

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



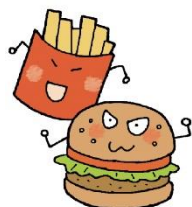
ちょっと待って!!
**ネットの
拡散**



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。

