

我孫子市

食育だより



3月号

1年間の食育だよりをふりかえろう

この1年間に我孫子市栄養士会では、食育だよりを通して、より良い生活習慣を身につけるための情報を発信しましたが、再度自分自身の食生活を見直しましょう！

4月からのテーマをふりかえります！

4月 中学校給食について、理解することができたか？



5月 朝食の重要性について、理解し、毎日朝食をしっかりと食べたか？



6月 千産千消について理解し、我孫子産の米や野菜に関心をもったか？



6月 歯の健康について考えたか？



7月 夏の食事について考え、元気に夏を過ごしたか？



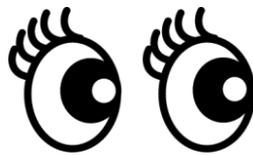
9月 日本型食生活のよさを見直し、ご飯が好きになったか？



10月 スポーツと栄養について、理解したか？



10月 目の健康について理解したか？



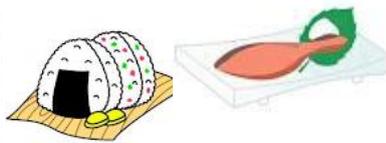
11月 日本の食料自給率について、理解したか？



12月 寒さに負けない食事について理解したか？



1月 給食週間について、理解したか？



2月 生活習慣病を防ぐ食事について理解したか？



★忘れてしまった項目がある人は、もう一度食育だよりを読み直しましょう。

理解したことを、自分の食生活で実践することが、大切です