

食育だより

3月



1年間の食生活をふいかえろう

3年生のみなさんにとっては、中学校での生活も残すところあとわずかになりました。これからは自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。ぜひ自分の体のことを考えて、食べるものを選ぶ人になってほしいと願っています。毎日の食事が、将来の体を作っていることを忘れないでくださいね！

1年間の食生活チェック！

今年1年間の食生活をふりかえってみよう！



チェック

毎朝朝食を食べた

朝食で脳と体を目覚めさせ排便も促しましょう！



チェック

1日3食残さず食べた

1日3食きちんと食べて生活リズムをととのえましょう



チェック

嫌いなものも食べる努力をした

一口でもがんばって食べてみましょう！



チェック

よくかんで食べた

よくかむと、脳の働きもよくなります！



チェック

間食は量と時間を決めて食べた

塩分、糖分、脂肪分のとりすぎに注意！



チェック

感謝の気持ちをもって食べた

食べ物の命をいただくことに感謝しましょう！



チェック

伝統的な料理や郷土料理に興味をもった

日本でとれたもの、日本料理を大切に考えて食べましょう



ちらし寿司

チェック

食品表示を意識し、食の安全に興味をもった

食品を購入するときは、食品の情報をチェック！



チェック

衛生に気をつけて食事をした

食事の前の手洗いを確実にいきましょう！



★ チェックがたくさんついた人ほど、望ましい食生活が送れたといえます。チェックのつかなかった項目は、これからぜひ意識して改善していきましょう！