

食育だより



3月号

我孫子市立久寺家中学校

1年間の食育だよりをふりかえろう

この1年間に久寺家中学校では、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食べたか？



6月 食育月間について理解できたか？



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？



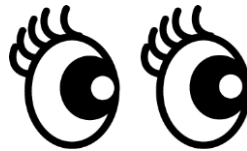
9月 日本型食生活のよさを見直し、ご飯が好きになったか？



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？



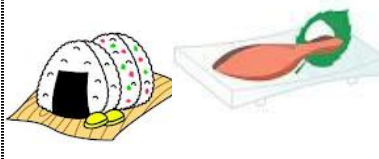
11月 千産千消月間について理解したか？



12月 行事食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 大豆や大豆製品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。
毎日の食事が、将来の自分の体を作っていることを忘れずに、
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。