

3^{がつ} 給食だより

塩谷町立学校給食センター

今年度も残り1ヶ月となりました。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、今後の食生活に生かしていってほしいと思います。

1年間の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。

☐ 朝食を毎日とった

☐ 規則正しい時間に食事をした

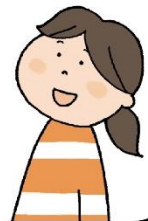
☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた

☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた

☐ 食品表示を見るように心がけた

☐ 地域の食材や食文化について理解した



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。

春休みに朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

