

# 給食だより 3 月

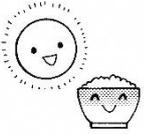
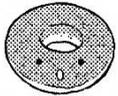
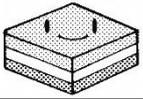
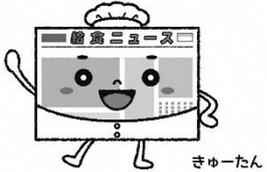
塩谷町立学校給食センター

©少年写真新聞社2022

今年度もあと1か月になりました。1年間の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふり返って、これからも食を大切にして、元気に過ごしてください。

## 1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できていたら口にチェックをつけてみましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べましたか？</p> 	<p>にがて 苦手なものでも食べてみましたか？</p> 
<p>食事の前と後に石けんで手を洗いましたか？</p> 	<p>かんしよく 間食をとり過ぎないようにしましたか？</p> 
<p>はしを正しく持って食べましたか？</p> 	<p>ぎょうじしよく 行事食について知ることができましたか？</p> 
<p>よくかんで食べましたか？</p> 	<p>いくつチェックできましたか？ できることを少しずつ増やしていきましょう。</p> 
<p>給食の時間は黙食できましたか？</p> 	

## ご卒業おめでとうございます

ご卒業おめでとうございます。卒業しても授業や給食から学んだことを生かして、健康的な食生活を心がけるようにしてください。新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。

### 栄養成分表示で塩分量をチェック！

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。市販の食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認して、とり過ぎに注意します。



### クイズ 何て書いてあるのかな？

魚好きな友だちから手紙が来たよ！

ひさし 鰯<sup>①</sup>に遊び 鯛<sup>②</sup>な！  
ま 蛸<sup>③</sup>んど、時間があつ 鱈<sup>④</sup>  
魚を釣りに 烏賊<sup>⑤</sup>ない？

㊦㊧㊨ ㊩㊪㊫ ㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲