

食育だより 3月

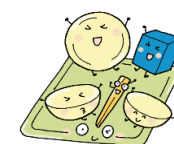
友だちと楽しくすごした一年間、
心も体も大きくなりました。
学校給食を通して準備や後片付け、手洗いや
食器の並べ方やマナー、そして食べ物や体のこと、
食文化などさまざまなことについて
学んできました。
これまでの生活についてふりかえり、
これからの自分自身の成長について考えてみましょう。

食生活ふりかえり チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

1年間 ありがとうございました！

健康な心と体は毎日の生活の積み重ねです。食事は「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。給食や、食育の活動を通して基山中学校、基山小学校、若基小学校のみなさんへ、そのサポートができていたらうれしいです。これからのみなさんの生活が充実したものとなるように願っています。

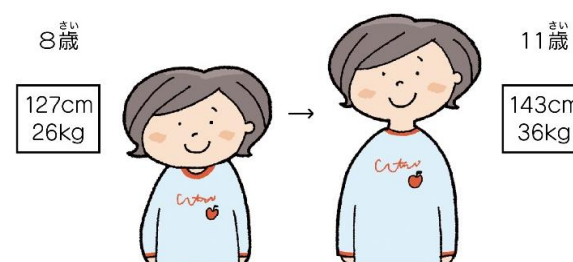


献立表を
見るこ
とが
でき
ます



体重は増えていくよ 成長期だもの

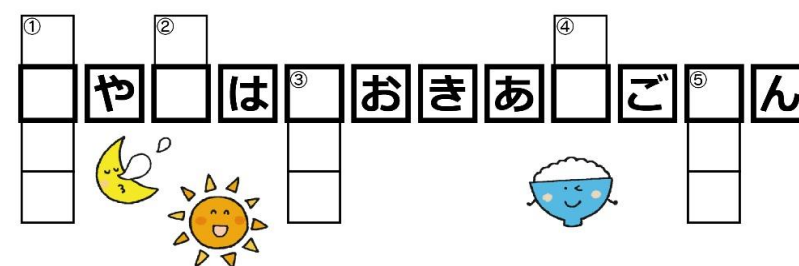
成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



どのくらいのびるかは、
ひとそれぞれです。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- 朝のあいさつ。
- 田んぼで〇〇
かりをします。
- 野菜を売って
いる店。
- 雨が降ったら
さすもの。
- 夜空にさく花。