

食育&給食だより

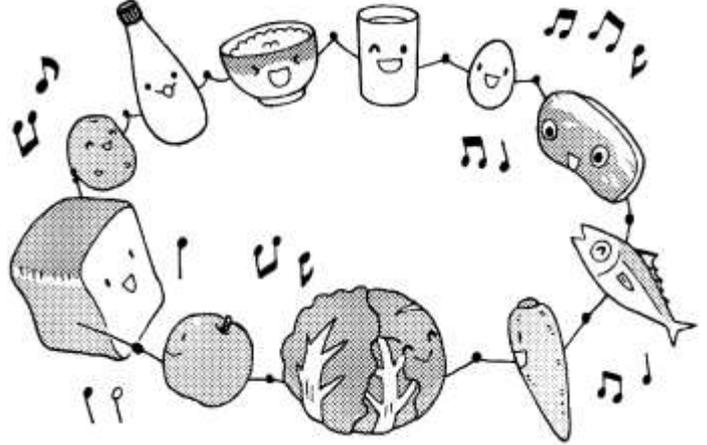
(おうちの人と一緒に読んでね)

今年度も残り僅かとなりました。皆さんは、この1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を迎えられるようにしましょう。

休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養を取り入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体を作りましょう！



あさごはんづく ちょうせん 朝御飯作りに挑戦！



春休みに家族のために朝御飯作りにチャレンジしましょう。献立を考えると、給食を手本にします。また、前の日の夕御飯で残った物を使うと、食品ロスを減らすことができます。朝御飯作りのほかにも、買い物や食事の前の準備など、自分でできることを見つけてみましょう。

健康的な毎日を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早寝、早起きを心掛けるようにすると生活リズムも整い、毎日を健康に過ごすことができます。



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、できた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>苦手なものでも食べてみましたか？</p>	<p>よくかんで食べましたか？</p>	<p>いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ増やしていこう！</p>
<p>食事の前と後に石けんで手を洗いましたか？</p>	<p>間食をとり過ぎないようにしましたか？</p>	<p>給食の時間は黙食できましたか？ <small>※新しい生活様式では食事中に話をしてはいけないことが大切です。</small></p>	