



## 1年間をふり返ろう

今年度は、コロナ禍で「黙食」が日常の姿となり、会話を楽しみながら食事をするのが難しい状況でした。食に関心を持ち、食べることの楽しさを感じてもらいたい思いから、さまざまな情報をおたよりに載せてきました。

3月は1年間のまとめの月です。1年間をふり返ってみましょう。

### 朝ごはんは 食べましたか？



朝ごはんを食べて、脳と体に  
スイッチをいれましょう。

### 成長期に必要な 栄養素を意識して とりましたか？



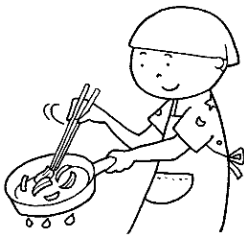
栄養バランスの整った食事を  
心がけましょう。

### 食品ロスを減らす 工夫をしましたか？



食べ物は多くの命から生まれて  
います。命を無駄にしないよう  
にしましょう。

### 食事の支度にチャレンジ してみましたか？



1食分を作るときは、調理法が  
偏らないようにしましょう。

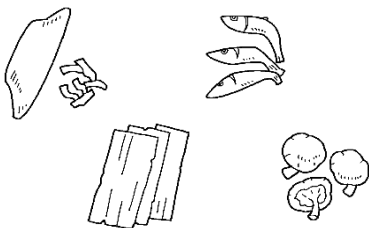
### あなたの 1年は？

### 地元の食材を 積極的に食べましたか？



十勝産の豊富な食材を積極的に  
使って、食料自給率をアップさ  
せましょう。

### 和食の基本「だし」の よさがわかりましたか？



「だし」は、料理にうま味と風味  
を与え、素材のおいしさを引き  
立てます。

### マナーを守って 給食を食べましたか？



一緒に食べる人への思いやりの  
気持ちを大切にして、楽しい共  
食の時間にしましょう。

### 食物アレルギーについて わかりましたか？



食物アレルギーがある人もない  
人も、食物アレルギーについて  
理解しておきましょう。