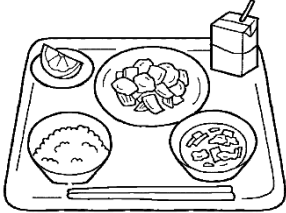


1年間の食生活をふりかえろう

今年度の給食もあと少しで終わりです。給食だよりで食についてさまざまなことをお伝えしてきました。1年間の食生活を振り返るとともに、食の大切さを見直し、よりよい食生活の実践につなげましょう。

学校給食について 理解できましたか？



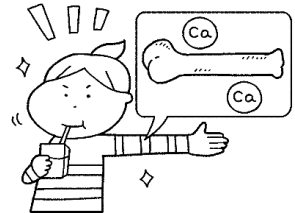
学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるための生きた教材です。

お弁当作りのポイントを知ることができましたか？



3(主食):1(主菜):2(副菜)の割合でつめて、栄養バランスを整えましょう。

牛乳の栄養について 知ることができましたか？



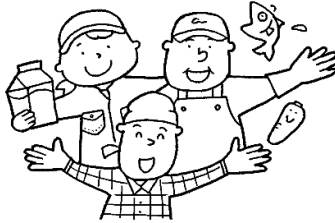
骨や歯をつくるカルシウムを積極的にとりましょう。

朝ごはんは 食べましたか？



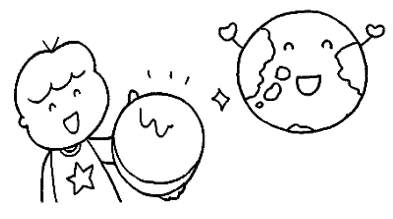
朝ごはんを食べて、体や脳を目覚めさせましょう。

地場産物の良さを 知ることができましたか？



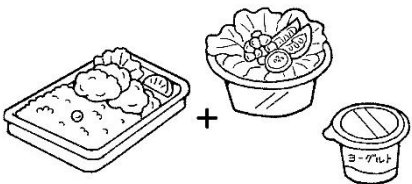
給食では、新鮮でおいしい地場産物を積極的に活用しています。

食品ロスを減らす 工夫ができましたか？



残さず食べること、買いすぎないことを意識しましょう。

外食・中食を上手に 活用できましたか？



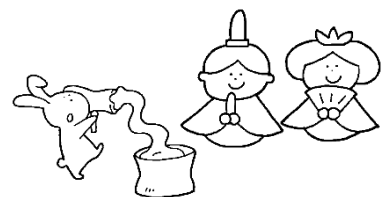
栄養素が偏らないよう、食品を選ぶ力をつけましょう。

生活習慣病について知る ことができましたか？



糖分・脂質・塩分のとりすぎに気をつけましょう。

行事食について知る ことができましたか？



昔から受け継がれる行事食を食べて、1年を健康に過ごしましょう。