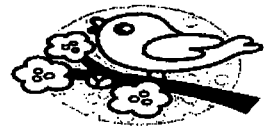


がっ きゅうしょく 3月 給食だより

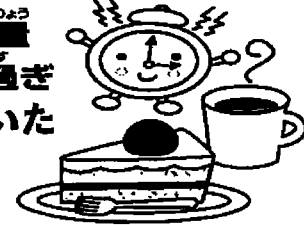
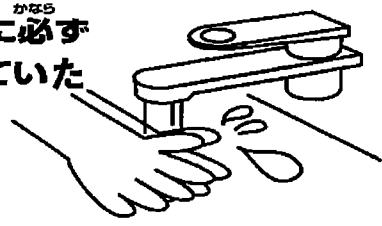
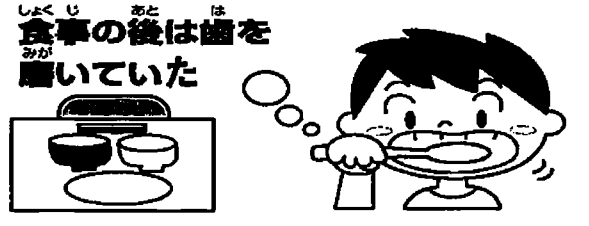


多良木町学校給食センター 文責 工藤小百合

しよくせい かつ けんこう チェック!



こんねんとさいご きゅうしょく ねんかん
今年度最後の給食だよりです。1年間、いろいろなことをお伝えしてきました。3月は、1年間
しよくせいかつ ぶん かえ
の食生活の振り返りです。できていたことに○をつけましょう。

あさ 朝ごはんを毎日 た 食べていた 	しよく し す きら 食事 は好き嫌いを しないで残さず た 食べていた 
かむことを意識し、 よくかんで食べて いた かむ 	いち にち しよく べ 1日3食、決まった じ かん に食べていた 
おやつは時間と量 を決めて、食べ過ぎ ないようにしていた 	か ぞく ととも だち 家族や友達と いっしょ たの 一緒に楽しく た 食べて いた 
しよく し まえ かならず 食事の前に必ず て 手を洗っていた 	しよく し あと は 食事の後は歯を みが 磨いていた 
はや お はや お 早睡・早起きをし、 ずいぶん じゅうぶん 睡眠を十分にとって いた 	うん どう 運動をしたり、 からだ うご 体を動かして あそ 遊んだりして いた 

こころ からだ けんこう 心と体の健康のためには、えいよう 栄養バランスのとれた食事と、しよくし きそくただ 正しい生活習慣が基本で
す。できなかったところは、いしき とく 意識して取り組むようにしましょう。