



3月 食育だより

令和6年3月号
大府市教育委員会



ねんかん しょくせいかつ ふ かえ 1年間の食生活を振り返りましょう



いま がくねん す さいご つき こんねん ど ふ かえ きゅうしょくじかん す かた まいにち
今の学年で過ごす最後の月となりました。今年度を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方はどうでしたか。振り返りながら確認してみましょう。



☐ にチェックを入れてね！

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をする事ができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味をもつことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちをもつことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べる時は、栄養のバランスを考えることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

めざせ適塩！一ロメモ ~1年間の適塩チェック！~

こちらも確認！

今年度、毎月の食育だよりでは、ご家庭での「食塩の取り方」の参考にさせていただけるような内容を掲載してきました。ご家族で「適塩」を心がけていただけましたでしょうか。

- 料理に使う調味料は適量を意識した。
- 食品を買う前や食べる前に表示を見て食塩の量を確認した。
- 料理を食べる時は味をみってから調味料をかけた。
- 加工食品の使用や食べる量をひかえた。
- 料理は酸味、香りやだし等を効かせて食塩の使用をひかえた。
- 食べ過ぎに注意した。(量が増えると食塩も増える)



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日



※給食実施日の3日前(土・日・祝日は除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。