
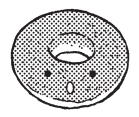

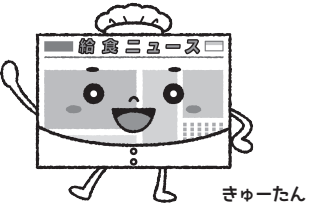


給食だより 3 月

今年度もあと1か月になりました。1年間の自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふり返って、これからも食を大切に、元気に過ごしてください。

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□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>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>はしを正しく持って食べましたか？</p> 	<p>行事食について知ることができましたか？</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>給食の時間は黙食できましたか？</p> <p>※新しい生活様式では食事中に会話をしていないことが大切です。</p> 	

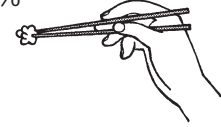
手・はし・ナイフ・フォーク・スプーン 世界の食べ方いろいろ

国や民族、宗教などにより食べ方はさまざま、おもに「手を使う」「はしを使う」「ナイフ・フォーク・スプーンを使う」の3つにわけられます。

手を使って食べるのは、東南アジア・中東・アフリカ・インド・オセアニアなどで、世界の約40%といわれます。



はしを使って食べるのは、日本・中国・韓国・タイ・ベトナム・モンゴルなどで、世界の約30%といわれます。



ナイフ・フォーク・スプーンを使って食べるのは、ヨーロッパ・ロシア・南北アメリカなどで、世界の約30%といわれます。



栄養成分表示で塩分量をチェック！

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。



食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認して、とり過ぎに注意します。

たんぱく質	45.7g
炭水化物	45.7g
食塩相当量	1.0g

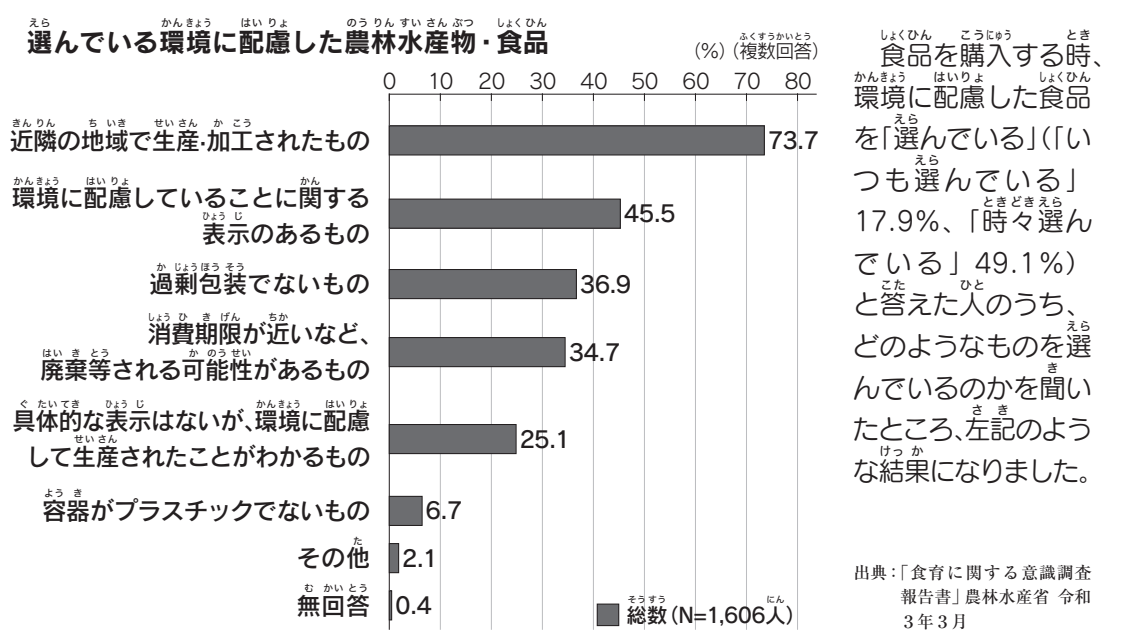
クイズ 何て書いてあるのかな？

魚好きな友だちから手紙が来たよ！

ひさし 鮒^①に遊び 鯛^②な！
ま 蛸^③んど、時間があつ 鱈^④
魚を釣りに 烏賊^⑤ない？

①アジ ②ササギ ③イカ ④タラシ ⑤イカ

Data 地球環境にやさしい食品を選んでいきますか？



保護者のみなさまへ

今年度も1年間、給食だよりをお読みくださり、ありがとうございました。子どもたちは給食の時間などを通していろいろなことを学んだり、できるようになったりと日々成長しています。ご家庭でも、給食や食生活についてお話ししてみてください。