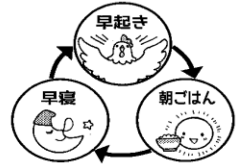


～一年間の食生活を振り返ってみよう～

今年度の給食も、残すところあとわずかとなりました。また、3月は、3年生にとって給食を食べる最後の月となります。3年生は4月になると、昼食を自分で買う機会も増えると思いますが、自分の好きな物ばかりに偏って選ぶのではなく、栄養バランスを考えて選べるといいですね。下のチェック項目で、この一年間の食生活について見直し、良かった点は継続を、反省点があれば改善できるよう頑張りましょう。

春休みも



生活リズムを大切に

<p>スタート</p>	朝食は毎日食べている はい		食べ物の好き嫌いはあまりない はい
-------------	------------------	--	----------------------

<p>朝 昼 夕</p>	1日3回ほぼ同じ時間に食事をしている はい
--------------	--------------------------

【この調子でがんばろう】
健康的な食習慣が身についています。このまま、継続できるように頑張りましょう。

	テレビやスマホをみながら食べる事が多い いいえ		よくかんで食べている はい
--	----------------------------	--	------------------

	柔らかい物を好んで食べている いいえ
--	-----------------------

【もう少し見直そう】
気になる食習慣の問題点がいくつかあります。できそうなことから一つずつ、改善に努めましょう。

	カップ麺やスナック菓子をよく食べる はい		濃い味付けが好きで調味料を多くかける はい
--	-------------------------	--	--------------------------

	頻繁に夜食を食べている はい
--	-------------------

【すぐに改善しよう】
若い時は体調に大きな変化がなくても、良くない習慣が長年に渡り継続すると、将来様々な病気になるリスクが高まります。すぐに改善しましょう。

お弁当を作ってみよう!

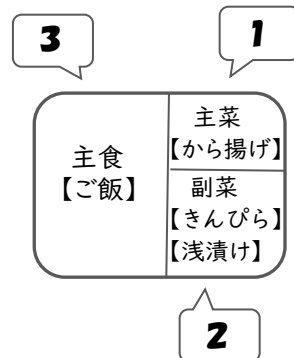
4年生のみなさんは、4月から弁当を持ってくる機会も多くなると思います。弁当作りのポイントを紹介しますので、参考にしてください。

【衛生管理に気を配ろう】

- ☆調理前はしっかりと手を洗う。
- ☆包丁やまな板などの調理器具は清潔なものを使う。
- ☆おにぎりは、ラップに包んで握る。
- ☆気温の高い季節や、保管場所が暖かい場合は保冷剤を使う。
- ☆加熱が必要な料理は、しっかりと加熱し、冷ましてから弁当箱に詰める。

【彩りや栄養バランスを考えよう】

- ☆主食・主菜・副菜の量は3:1:2を目安に。
- ☆彩り良く作れば、結果として栄養バランスも良くなる。



《色別のおかずや食材の例》

- 赤…プチトマト・いちご・人参 カニかまぼこ
- 黄…玉子焼き・とうもろこし かぼちゃ・パプリカ・柑橘類
- 緑…ほうれん草や小松菜のおひたし・ブロッコリー・きゅうり
- 茶…肉や魚のおかず・煮物
- 白…ご飯・パン・麺類

