

給食で食を考えましょう!!

1年間の食生活を振り返ってみよう

今年度も「食育つうしん」や「給食で食を考えましょう」でいろいろな話題を取りあげてきました。
また、これまでもいろいろな場面で、食生活について考えることがあったと思います。

この一年間を振り返って、自分自身の食生活がどうだったかを考えてみましょう。

それぞれの項目について確認してみましょう

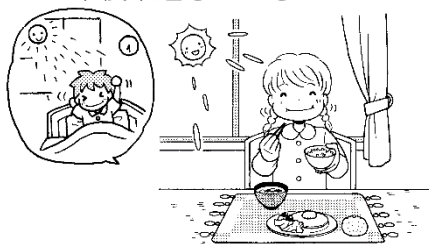
栄養バランスを考えて食事をした。

(食物繊維もとることができるよう考えた)



朝食は毎日とった。

(早寝早起きができた)



マナーを守って食べることができた。



野菜の栄養を知り、毎日の食事に
取り入れることができた。



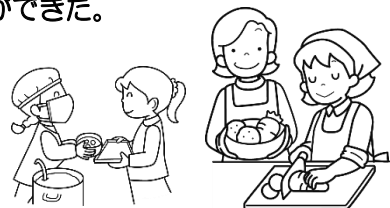
不足しがちな栄養素(カルシウム、
鉄など)を多く含む食品を、積極的に
とることができた。



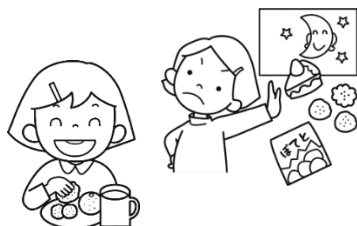
骨、歯をつくる!

血液をつくる!

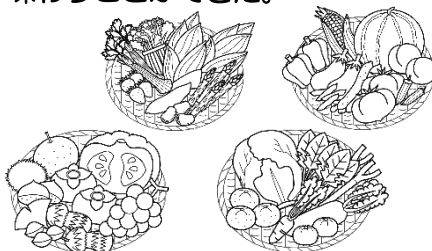
学校だけでなく、家庭でも食事の
準備(配膳、調理)を積極的に行うこと
ができた。



間食は内容や時間、量を考えて
とることができた。



食品の旬を知り、季節の食品を
味わうことができた。



食事の大切さを知り、感謝して
食べることができた。



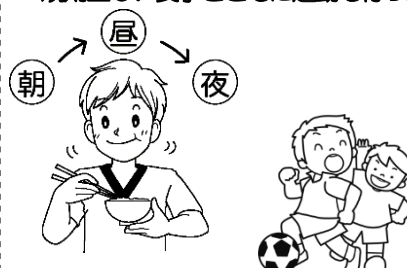
食事前の手洗いをしっかり行った。



よくかんで食べることができた。



規則正しい食事とともに運動も行った。



☆少しでもできた項目が多くなるように努力しましょう。