



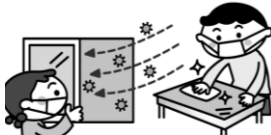
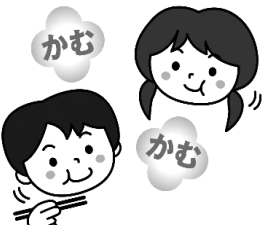
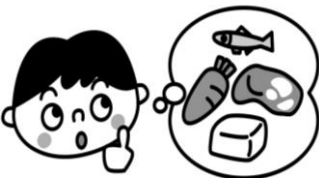
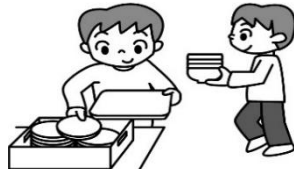
3月食育だより

令和5年3月号
大府市教育委員会

1年間の食生活を振り返りましょう

1日3回の食事をすると、1年で1095回の食事をしていることになります。そのうち190回は給食で食べています。正しい食習慣を身に付け、積み重ねていくことが大切です。給食の時間の過ごし方や毎日の食事の仕方について、この1年を振り返りながら確認してみましょう。

できていたら、☐にチェックをいれましょう。

☐ 手洗いをしっかりとすることができた。 	☐ 教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えることができた。 	☐ 食事のあいさつは気持ちを持ち込めて言えた。 	☐ 背筋を伸ばし、食器を持って食べることができた。 
☐ よくかんで、味わって食べることができた。 	☐ 食べ物に興味をもつことができた。 	☐ 苦手な物も食べてみようとした。 	☐ 準備や後片付けは責任をもっておこなった。 

振り返りクイズ

1年間の食育だよりから、クイズを出します。家族で話し合いながら、行事食や日頃の食生活についてもう一度考えてみましょう。

☐に入る言葉を考えてみましょう（答えは下にあります）。



11月 「塩分の取り方」	Q1 塩分は、生命活動を維持するために必要ですが、慢性的に取り過ぎると、〇〇〇〇〇の発症や重症化の可能性あります。
12月 「行事食」	Q2 12月の冬至には〇〇〇〇料理を食べます。一年で最も夜が長い冬至の日に食べるとかぜをひかないといわれています。

2023.3.14

大府市教育委員会



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」です。



※給食実施日の2日前（土・日・祝日を除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし給食費をいただきません。