



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 と 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！

☐ す きら なん た 好き嫌がなく何でも 食べることができた。 	☐ まも しょく じ マナーを守って食事を することができた。 	☐ た もの きょう み 食べ物に興味をもつ ことができた。
☐ しょく じ じゅん び あとかた つ 食事の準備や後片付け に協力することができた。 	☐ よくかんで味わって 食べることができた。 	☐ た もの いのち た もの 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。
☐ じ ぶん えら た 自分で選んで食べると きは、栄養のバランスを 考えることができた。 	☐ かんしょく 間は(おやつなど)は、時 間と量を決めて食べるこ とができた。 	☐ あさ ごはん は やす ひ 朝ごはんは休みの日も 欠かさず食べた。

めざせ適塩！一〇メモ ～1年間の適塩チェック！～

こちらを確認！

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) |



まいつき にち しょくいく ひ
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。