

3/11(木) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「1年間を振り返ろう」についてです。

今年度も残りわずかとなりました。卒業や進級など、大きな節目を迎える時期ですね。

どんな1年間でしたか？この1年間、食生活に気を付けて健康に過ごせたでしょうか。

1年間の食生活についてチェックしてみましょう。

チェック1. 朝ごはんを毎日食べましたか？

朝ごはんを食べないと元気がでなかったり、おなかがすいて気分が悪くなったりしま

す。それに太りすぎのもとにもなります。夜早く寝て、

朝少し早く起きることから始めましょう。朝ごはんは、

一日の元気のもとです。しっかり食べてから、登校しましょう。



きょうの
もりつけ



3/12(金) 今日の給食一口メモ

今日のひとくちメモは、「1年間を振り返ろう②」についてです。

チェック2. すききらいせず何でも食べましたか？

どんな食べ物でも、おいしく食べられるといいのですが、だれでも少なくとも、

1つぐらいは苦手な食べ物があると思います。しかし、すききらいが多いと、

食事の内容が偏って、栄養のバランスが悪くなり、元気がなくなったり、

病気になったりします。

健康な体を作るためにも、苦手な食べ物を少しずつ

食べられるようがんばりましょう。



きょうの
もりつけ

