



令和3年度の1年間、食育だよりでは、食事と健康についてお知らせしてきました。毎日の生活の中で1つでも取り組めたことがあればいいですね。

ふいかえろう！1年間の食生活

よく噛んで食べていますか？

よくかむと、体にいい効果がたくさんあります。

- 消化がよくなる。
- 脳の働きがよくなる。
- むし歯をふせぐ。
- 肥満（食べすぎ）をふせぐ。

食べる時に、しっかりかむことを意識しましょう。1口30回がめやすです。まずはいつもより5回多くかむようにしてみましょう。



6月食育だよりより

朝ごはんを食べましたか？

朝ごはんを食べることで、体に3つのスイッチを入れることができます。

3つのスイッチとは…

- 脳にエネルギーが届いて、集中力、やる気ができる。
- 体温が上がって、元気に活動できる。
- 胃腸が動いて、体の調子がよくなる。

毎日朝ごはんを食べ、1日のいいスタートをきりましょう。早寝、早起きをしたら、よりおいしく食べられますよ。



9月食育だよりより

感謝して食べましたか？

食事ができるまでには、様々な食べ物と多くの人々がかかわっています。

命をいただく…食べることは、動物や植物の大切な命をいただくことです。

心をいただく…たくさんの人たちが心をこめて食事の準備をしてくれています。

感謝の気持ちをもって、残さず食べましょう。心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」をしましょう。



1月食育だよりより



今年度、できたことは続けていこう！

できなかったことは、チャレンジしよう！

来年度の目標をたてましょう。4月からの新しいステップに向けて、ぜひ1つでも多くのことにとりくみましょう。

