

寒さが少し和らぎ、少しずつ日差しもあたたかくなってきました。今年度も残すところあとわずかとなり、卒業や進級まであと少しです。学年最後の1カ月を、元気いっぱいにご過ごすことができるよう、しっかりと食べて体調をととのえましょう。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

今年度の給食や食生活をふりかえり、「できた」と思うものに○をつけてみましょう。

あさ 朝ごはんは 毎日食べましたか？

きゅうしょくとうばん しごと 給食当番の仕事は しっかりできましたか？

あさ 朝ごはんでは、おかずもしっかり 食べていましたか？

しょくじ まえ あと て 食事の前と後の手洗いは よくできましたか？

「いただきます」「ごちそう さま」の食事のあいさつは できましたか？

しょくじ 食事は、いつもよくかんで 食べていましたか？

しょくき 食器のならばかたにも 気をつけて食べることが できましたか？

やさい まいにち 野菜を毎日食べていましたか？

はしを正しく使い、おわんを 手にもって食べていましたか？

きゅうしょく きゅうにゅう のこ 給食の牛乳は残さず 飲みましたか？

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人は、よい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

健康にいい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また、体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞がこわされ、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。

腸	皮ふ	血液	骨
(腸管の上皮細胞)		(赤血球)	
数日	約22日	100~120日	約5ヵ月

まさに「健康な体は1日にしてならず」です。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

※細胞が入れ替わる期間です。神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。