

## REELU



今年度も残すところあとわずかになりました。卒業に進級と春には新しい生活が待っています。これまでの 食生活をふりかえり、春休みも規則正しい生活を心がけましょう。

### I 年間の食生活をふりかえろう

みなさんは学校や家でどのような食生活を送っていましたか?自分自身をふりかえってみましょう。 また、できなかったところは、次の学年でがんばりましょう。

#### 毎日朝ごはん を食べた



よくかんで食べ るように心がけ た



1日3食、残さず食べた

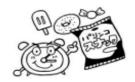


ながら食べを しなかった



間食は時間を決めて食べ、食べ過ぎ

なかった



塩分、脂質、糖分 の多い菓子などは 少しだけ食べた



3 つのグループ の食品をバラン スよく食べた



きらいなもので もがんばって食 べた



感謝の気持ち をこめてあい さつをした



食事のマナー を守って食べ た



# ネットの情報すべて本当?







インターネット上には、情報があふれています。中には、○○を食べてやせた、△△を食べて病気が良くなったなど、よい情報と思えるものもあります。しかし、誰でも自由に発信できるため、間違った情報を発信してしまうこともあります。すぐにすべてを信じず、誰かと話したり、調べたりして、自分の頭でよく考えましょう。

### ~局物為。局物為是。為之乙居ん~

### 元気にすごす合言葉

毎日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。 休みの日も決まった時間に起きて、朝ごはんを必ず食べましょう。 そのためには、夜ふかしせず、早起きを心がけましょう。

