

# 3月

# 給食だより



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。

## 1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。

<p>毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>1日3食、残さず食べた</p>	<p>間食は時間を決めて食べ、食べ過ぎなかった</p>	<p>3つのグループの食品をバランスよく食べた</p>	<p>感謝の気持ちをこめてあいさつをした</p>
<p>よくかんで食べるように心がけた</p>	<p>ながら食べをしなかった</p>	<p>塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた</p>	<p>きれいなものでもがんばって食べた</p>	<p>食事のマナーを守って食べた</p>

## 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、〇〇を食べてやせた、△△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。

## ～はやね・はやあき・あさごはん～ 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。

