



# 給食だより 3月

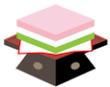
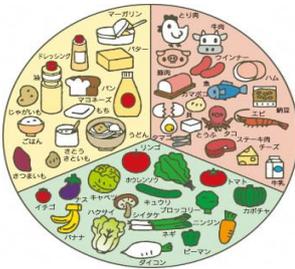


ねんかん 1年間の食生活をふりかえってみよう！



できたことにチェックを入れてみてください。

- 食事の前と後にせっけんで手をきれいに洗い、アルコールで消毒することができた
- 足を組んだり、肘をついたりしないで、正しい姿勢で食事をすることができた
- ただしい歯みがきで歯を健康に保ち、よくかんで食べることができた
- 赤、黄、緑の食品をバランスよく食べることができた
- 自分の健康のために、塩辛いものばかり食べないよう気をつけることができた
- 石川県の特産物を知り、地産地消を心がげることができた
- 食品ロスについて知り、食べ残しや、むだな買い物をしないようになった



令和3年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査報告書から

国は、令和3年4月から7月の間に、子どもの体力や運動能力などを向上させるために、どうしたらよいかを把握するため、全国の小学校5年生と中学2年生を対象に調査を実施しました。その結果小学校、中学校男女ともに朝食を「毎日食べる」グループが最も体力合計点が高いことがわかりました。残念ながら、朝食を毎日食べると回答した児童・生徒の割合は小学生も中学生も平成24年度以降減少しています。

しっかり朝ご飯を食べ元気に生活していきましょう。

卒業などで一人暮らしを始めると、とたんに朝食を食べなくなる人もいます。

朝ご飯を食べ体力をつけて、勉強や仕事に頑張ってください。



食事と体力合計点の関連  
(例 中学2年生)

朝ご飯を毎日食べる人ほど体力合計点が高いです。

