

# 食育だより 3月

令和7年 蓮田市 No.39

寒さの中にも春の気配を感じられるようになりました。今年度はどんな1年でしたか。1年間給食や家庭での食事をおいしく食べることはできましたか。毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。ご家族で、この1年の食生活を振り返り、新年度に向けて準備を進めていきましょう。

## 1年間の食生活を振り返ってみましょう

自分ができたことに○（できた）、△（時々できた）、×（できなかった）の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんをしっかり食べた 	②食事の前には、正しく手洗いをした 	③食事のあいさつがきちんとできた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
④好き嫌いをせずに食べられた 	⑤よくかんで食べた 	⑥正しい姿勢で食事できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑦おやつは、時間と量を決めて食べる事ができた 	⑧栄養のバランスを考えた食事をした 	⑨食事の準備や片付けができた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

☆できていないところは、来年度にまたがんばりましょう。

## 丈夫な体づくりのための食事のポイント

### ■早寝・早起き・朝ごはん

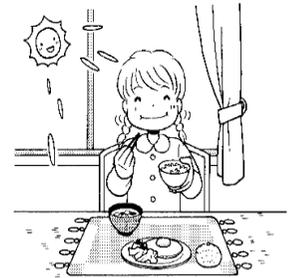
早起きをして朝の光をあび、朝ごはんを食べると、体や脳が目覚めてきます。また、体内時計や生活リズムが整います。

### ■1日3食、栄養バランスよく食べる

ご飯やパンなどの主食を中心に、肉や魚、卵、大豆製品を使った主菜、野菜やきのこを使った副菜がそろったバランスのよい食事を心がけましょう。

### ■塩分・脂質の多い食べ物を食べすぎない

塩分は控えめに、脂質は質と量を考えましょう。



～お知らせ～

新年度4月の給食は、4月10日（木）から始まります。

学校発  
食育レポート



蓮田南中学校 編

1月15日の生徒会朝会で、給食委員がPowerPointを用いて発表を行いました。普段の給食での注意点、残飯、廃油や牛乳パックのリサイクルなどについて、SDGsの視点を踏まえて発表しました。最後に、いつもおいしい給食を作っている調理員さんへお礼の手紙と花束を贈りました。

これからもおいしく、楽しい給食にするために、給食委員の活動を続けていきたいと思っています。

