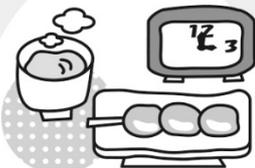


食育だより

尾張旭市立旭小学校
平成31年3月5日

1年間の食生活をチェックしよう！

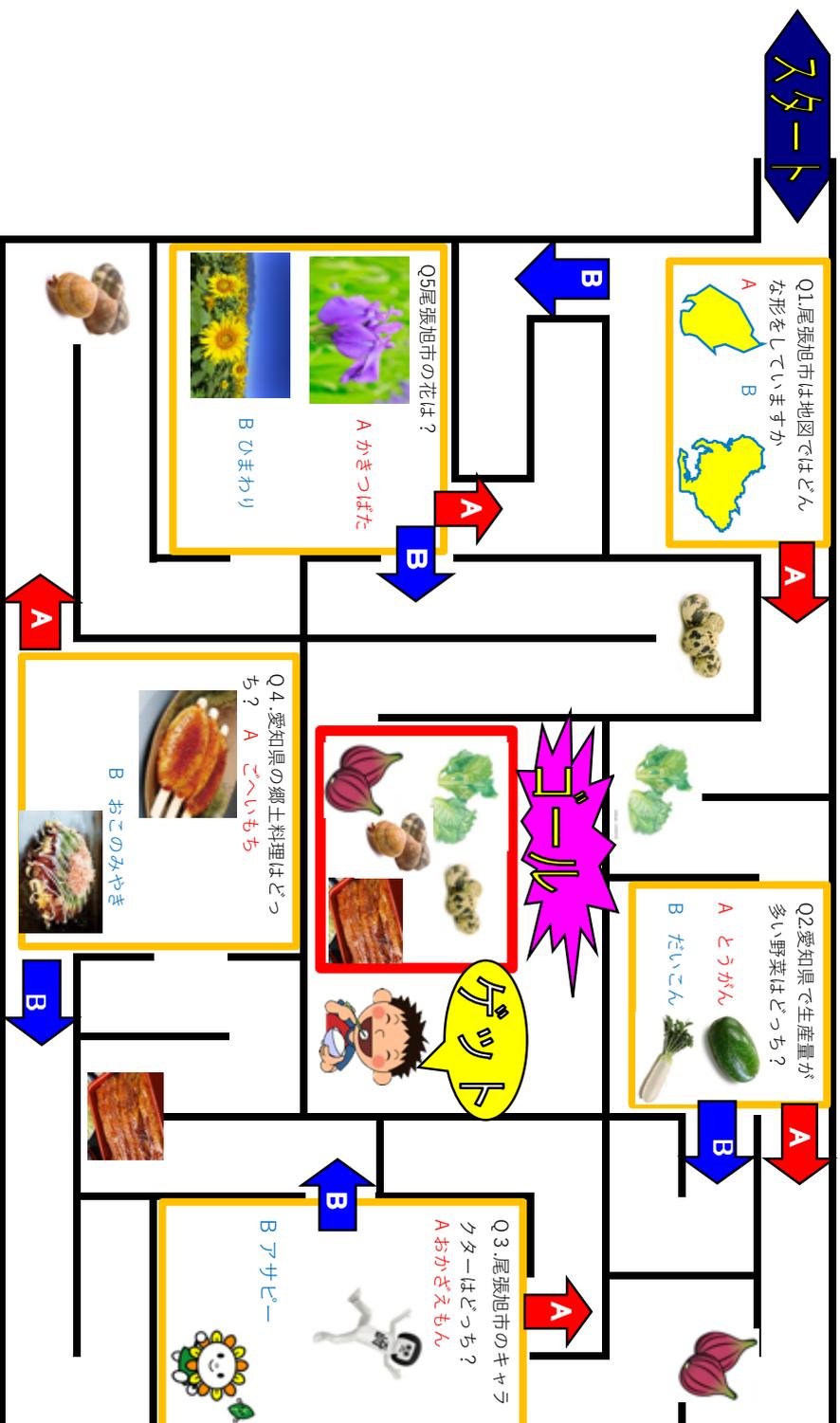
1年間の食生活を振り返り、自分の食生活を見直しましょう。よくできたところには○を、まあまあできたところには△を、できなかったところには×をつけましょう。

<p><input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> 休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> 朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> パンだけ、果物だけなど一品ではなく、主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜など)、汁物、果物などを組み合わせて食べましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食事の前には、手をきれいに洗った。</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> セッケンを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。</p>
<p><input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず食べた。または苦手な食べ物が減った。</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> 食べたことがないものを食わず嫌いしていませんか？ 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> インスタント食品やスナック菓子などをダラダラ食べていませんか？ 時間を決めて、食べ過ぎないように。</p>	<p><input type="checkbox"/> マナーを守って、食事ができた。</p>  <p><input checked="" type="checkbox"/> 食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> のところは… これからもその調子で!</p>	<p><input type="checkbox"/> のところは… もっとできるように頑張らましょ。</p>	<p><input type="checkbox"/> のところは… 新年度の目標にましょ。</p>



がっこうきゅうしょく じもとおわりあさひし しゅう
学校給食も地元尾張旭市で収穫した農産物(プチヴェール、いちじく)を積極的に活用しました。

ふるさとdeめいる!!



クイズは5問、わかるかな？全問正解で

ふるさと産物をゲットしよう！