



3月給食たより

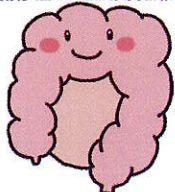
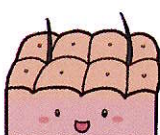
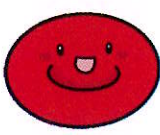
今月の目標

自分の食生活を振り返ろう！

まだまだ寒い日もありますが、春らしさを感じる日が増えてきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。体調管理をしっかりと行い、新しい年度に向けて準備をしましょう。

自分の成長を知り、健康によい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は自分が食べたものから作られています。古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続け、毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。このときに食べ物からの栄養素が使われています。

腸 (腸管の上皮細胞)	皮ふ	血液 (赤血球)	骨	
				* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。
数日	約22日	100～120日	約5ヵ月	

まさに「健康な体は1日にして成らず」です。このことから「1食1食、バランスのよい食事を心掛けることが大切」ということにつながります。

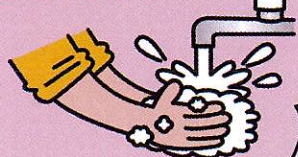
給食時間や毎日の家での食事など、日頃の食生活について振り返り、健康な体づくりを心掛けましょう。「食」に関心を持ち、正しい知識を得るようにすることも大切です。



日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？



朝食を欠かさず食べていますか？



よくかんで、味わって食べていますか？



間食は時間や量を決めて食べていますか？



苦手な食べ物にも挑戦していますか？



毎日の食事を楽しんでいますか？

