

ペロリ! 第12号

今年度も残りあとわずかとなりました。
 この一年間で食べた物が栄養になって、体も心も大きく成長した
 ことと思います。給食で学んだことをこれからの生活に生かして、
 進学先や新しいクラスでもがんばりましょう。



給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
 の中に [よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×] を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>
<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べることができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

○…10点、△…5点、×…0点として、採点してみよう! / 100点

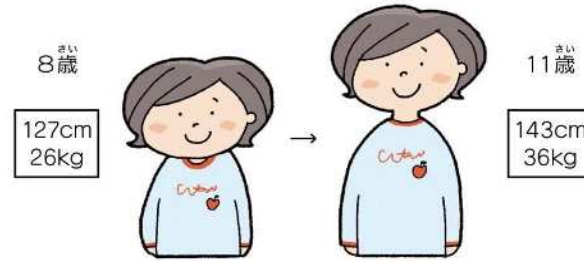
何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

体重は増えていくよ 成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。

本当にダイエットが必要かな?

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか? 中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないのでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。自分は本当にダイエットが必要なのかを、しっかりと考えてみましょう。



春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食を摂らないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

