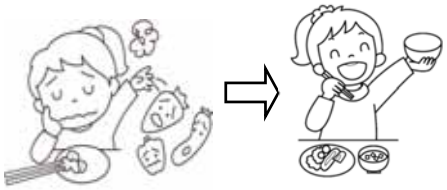
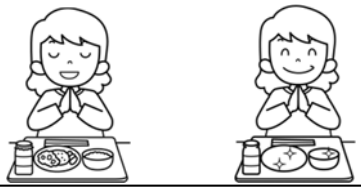
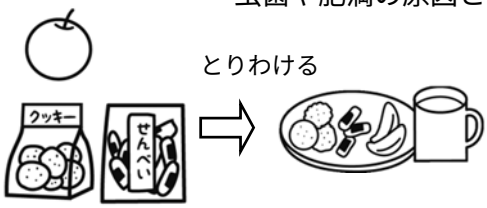
3月 給食だより

平成 29 年 3 月 1 日
本別町学校給食共同調理場
第　10　号

食生活を見直してみましょう

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。1 年間をどのようにすごしてきたのか、ふりかえってみましょう。

１年間の食生活チェック！

毎日、朝ごはんを食べましたか？ →体温を上げて、脳の働きを活発に、 排便をスムーズにします チェック欄 ☐	好き嫌いは減りましたか？ →いろいろな食べ物を、残さずに食べましょう  チェック欄 ☐
食事はよく噛んで食べましたか？ →消化を助けて、脳の働きを良くします チェック欄 ☐	感謝して食べることができましたか？ →心を込めて忘れずにあいさつをしましょう いただきます　ごちそうさまでした  チェック欄 ☐
食事前の手洗いは忘れずにできましたか？ →食中毒の予防は手洗いから！ 清潔なタオルやハンカチを使いましょう チェック欄 ☐	間食は時間と量を決めて食べましたか？ →だらだら食べてしまうと、 虫歯や肥満の原因となります  チェック欄 ☐

できなかったところは、

また４月からがんばって取り組みましょう！