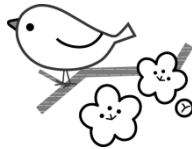
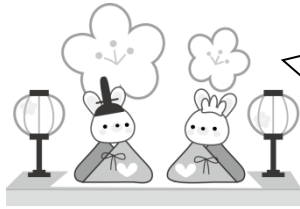


3月の給食だより



平成30年2月28日
高岡市立戸出東部小学校



春の訪れとともに、学校では1年のしめくくりの月を迎えます。
みなさんは、どのような1年を過ごしましたか？
4月からは、また新しい生活が始まります。今年度をふり返り、
よりよい食生活の習慣を身に付けていきましょう。

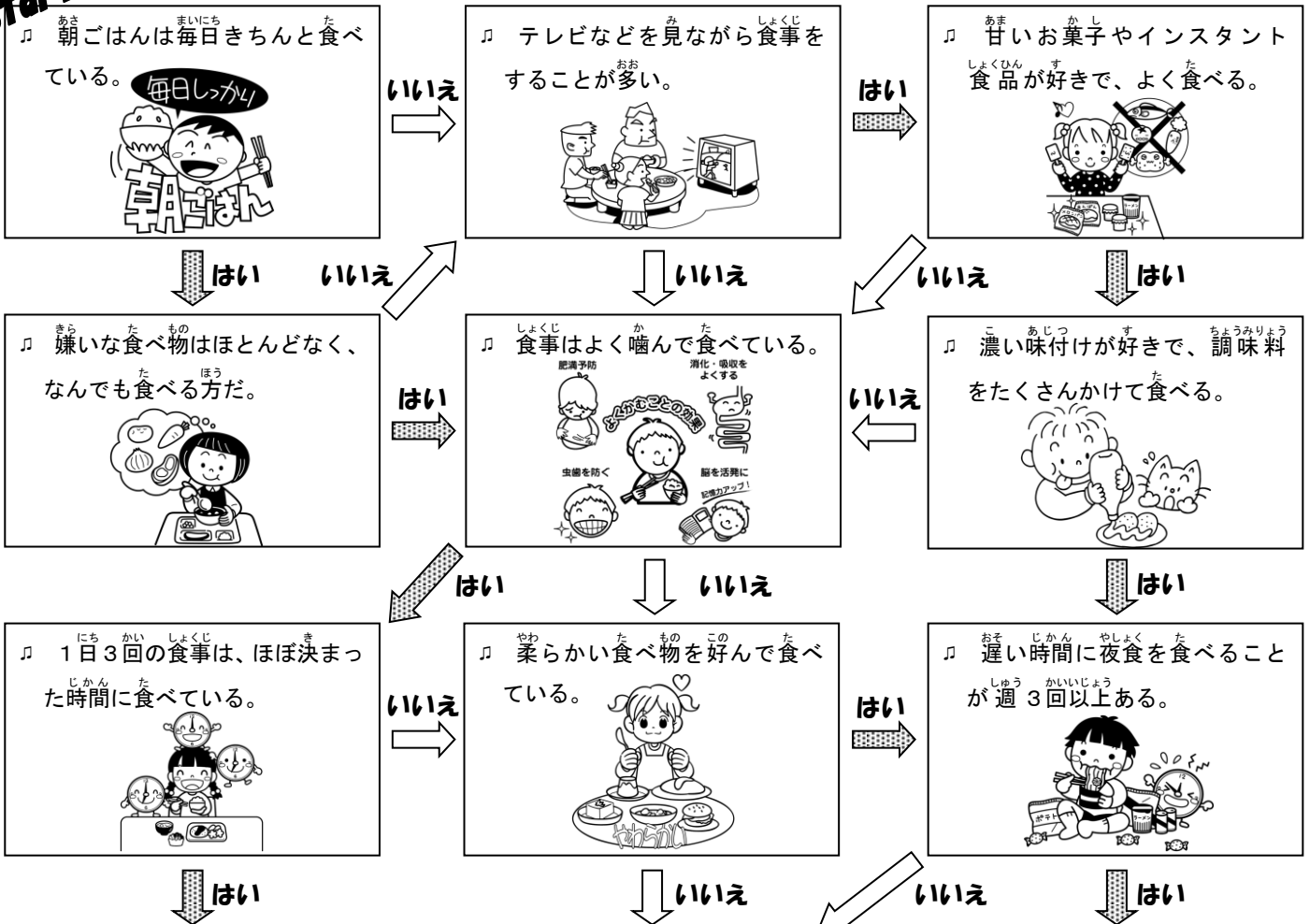


1年間の食生活をふり返ろう！

生涯にわたって健康な生活を送るためには、子供のときから正しい食習慣を身に付ける必要があります。

今年度の食生活をふり返り、チェックしてみましょう。

start



○ この調子！

健康的な食習慣が身に付いているようです。1日3回の食事のリズムを守って、この食生活が続くようにしましょう。

△ もう少し！

気になる食習慣がいくつかあり、食生活の乱れをまねいているようです。どこに問題点があるか考えて、できることから改善しましょう。

× まだまだ！

食事時間が不規則だったり、栄養の偏りがあると、肥満や生活習慣病をまねくことにもなります。まずは規則正しい食事リズムをつくることを目標にしましょう。