



宮城県立石巻支援学校
給食室
令和5年2月28日

今年度も残すところ、あとわずかとなりました。
卒業生の皆さんにとっては、給食を食べられる日もあと数日となりましたね。
残りの学校生活、おもしろい楽しんでくださいね。

1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。
これからも元気に過ごすために、次の項目をチェックして足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。



- 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- 一日3食、きちんと食べましたか？
- 好き嫌い、食べず嫌い減りましたか？

- おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- 食事をする前に手洗いをしましたか？



- 食事はよくかんで食べましたか？
- 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- 感謝して食べることができましたか？
- 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- 家族や友だちと楽しく食べられましたか？

体によい？

体に悪い？

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



1年間の食生活をふりかえってみた結果はどうだったでしょうか。

好き嫌いを減らしてバランスよく食べること。食べ物の命や作ってくれた人への感謝の気持ちを、これからも大切にしてください。

現在は、簡単に色々な情報を手に入れることができます。

情報を鵜呑みにするのではなく、調べて得た情報は本当に正しいのか、よく考えるようにしましょう。

いつまでも健康な体と心でいられるように、①～⑫の食生活を大切にしてくださいね。



たくさん食べてくれてありがとう。

