

ぱ く ぱ く

ひらた清風中学校 食育だより

No.1 5 H 2 9 . 3 . 8

本年度も残りわずかになりました。卒業、進級など大きな節目を迎える季節です。この一年間元気に過ごせたでしょうか。充実した毎日を送るためにも食生活を振り返り、春休みも規則正しい生活を心がけましょう。

3年生のみなさんは、給食がなくなります。自分自身で、食事を選ぶ機会が増えてきます。バランスよく食事をして、充実した食生活を送ってほしいと思います。特に成長期にあるみなさんは、牛乳や乳製品をとるように心がけてほしいと思います。

春休みも生活のリズムを崩さないようにしましょう

成長期にあるみなさんにとって「寝る」ことはとても大事なことです。適度な睡眠は、目覚めをよくして気持ちのよい一日のスタートになります。同時に、健やかな成長と心の安定にもつながります。休みになったからと言ってお昼頃まで寝ていることのないようにしましょう。



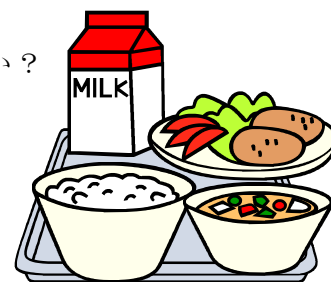
- 3回きちんと食事をする
- 十分な睡眠をきちんととる
- 適度な運動をする
- リラックスする（お風呂にゆっくりはいる）



1年間の食生活を振り返ろう！！

（各自で振り返ってみましょう。いくつ○がつくでしょうか）

- ☐ 給食の準備と後片付けはしっかりできましたか？
- ☐ 給食の外国料理や伝統料理に関心を持ち残さず食べましたか？
- ☐ 感謝の気持ちを持ち食事ができましたか？
- ☐ 食事やおやつをバランスよく食べましたか？
- ☐ 朝・昼・夜の3食きちんと食べましたか？
- ☐ 食事のあとの歯みがきができましたか？
- ☐ 水分補給をしながら運動ができましたか？
- ☐ 休日の食事をきちんと取りましたか？
- ☐ 好き嫌いをなく食事ができましたか？
- ☐ 楽しく食事ができましたか？



◎ 食べることは、人を良くすると書きます。しっかり食事をしてたくましい体と心を育みましょう。