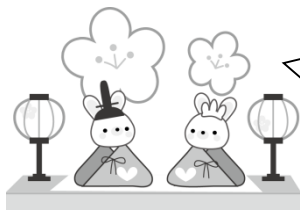


3月の給食だより



平成31年2月28日
高岡市立戸出西部小学校



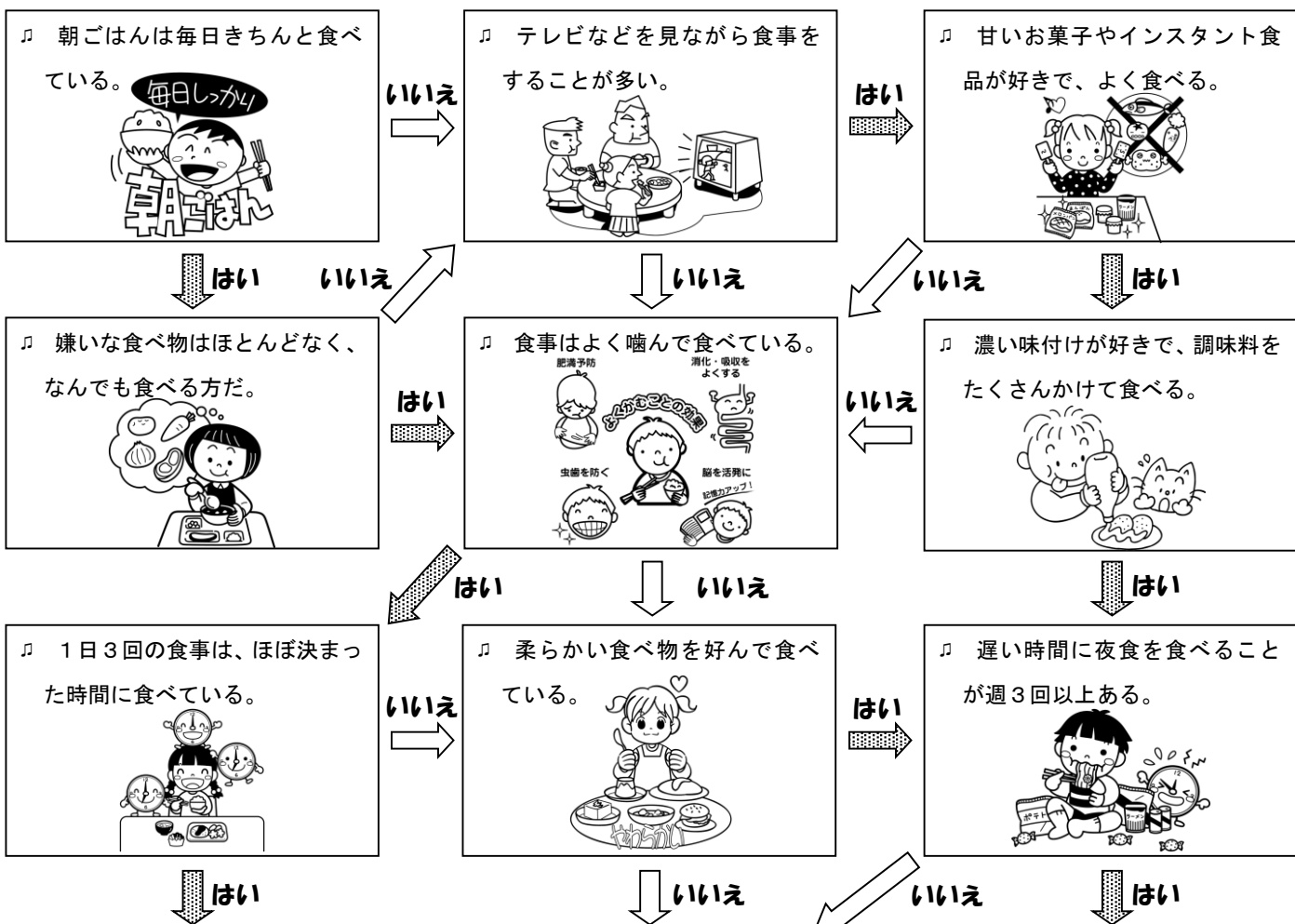
春の訪れとともに、学校では1年のしめくくりの月を迎えます。
みなさんは、どのような1年を過ごしましたか？
4月からは、また新しい生活が始まります。今年度を振り返り、よりよい食生活の習慣を身に付けていきましょう。



1年間の食生活をふり返ろう！

生涯しょうがい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つける必要があります。

お子さんと一緒に、今年度の食生活をふり返り、チェックしてみてください。



○ この調子！

健康的な食習慣が身についているようです。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。