

1年間の食生活をふり返ろう!

市島中学校

1年間、さまざまなテーマで食と健康についての話題を伝えてきました。これまでの内容を思い出しなが
ら、今年度の食生活はどうだったか、各自でふり返ってみましょう。

(○…できた、×…できなかった を記入する)

<p>●給食の準備と後片付けはしっかり できましたか?</p>	<p>●朝昼夕の3食をしっかりとり、よ い生活リズムで過ごせましたか?</p>	<p>●歯の健康に気をつけ、食後の歯 みがきやよくかんで食べる習慣が 身に付きましたか?</p>
<p>●水分補給の大切さを知り、 夏の部活動などで 実践<small>じっせん</small>できましたか?</p>	<p>●給食のない日や長期休み中も 牛乳・乳製品 を積極的にと りましたか?</p>	<p>●食事やおやつは栄養のバランスに 気をつけてとることができましたか?</p>
<p>●生活習慣病を防ぐ食事について 理解し、食生活に生かせましたか?</p>	<p>●いろいろな人の働きで食事がで きることを理解し、感謝して食べ ることができましたか?</p>	<p>●休み中の食生活にも気をつけ、 健康に過ごすことができましたか?</p>
<p>●行事食など日本の伝統料理につい て関心もち、楽しむことができ ましたか?</p>	<p>●根菜類などをはじめ、いろいろな 野菜について関心もち、積極的 に食べることができましたか?</p>	<p>○がついた数は……………</p> <p><input type="checkbox"/> 9個以上</p> <p><input type="checkbox"/> 4個から8個</p> <p><input type="checkbox"/> 3個以下</p>

忘れてしまった項目こうもくがある人は、もう一度おたよりを読み返してみましょう。

3年生のみなさん、ご卒業おめでとございます!

卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。

「何をどう食べたらいいのかな?」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出
してください。日本人は中学卒業と同時にカルシウムの量が急に減るがあ
るというデータもあります。みなさんは成長期の真ただ中。牛乳や乳製

品などカルシウムを多くんだ食品を、とくに意識してとり続けてほしいと

❀「食べることは生きること!」食を大切に!❀

