

# 食育通信



令和6年3月号  
喜界町防災食育センター

今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？  
進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

## 食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

<p>● 朝ごはんは毎日食べましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事の前の手洗いはよくできましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 野菜を毎日、食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？</p> <input type="checkbox"/>

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。  
「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

# 春休みも食生活に気をつけて元気に過ごそう

## 1 朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べましょう。

食事は、生活リズムを整える役割があります。夜ふかしをして朝ごはんを食べられないということがないようにしましょう。

## 2 野菜やきのこ・海藻を食べましょう。

野菜やきのこ・海藻などに含まれるビタミンや食物繊維が肌をきれいにして、便秘を予防したりします。包丁を使わなくても簡単に準備できるレタスやミニトマト、カットわかめなどをうまく取り入れましょう。

## 3 カルシウムをとりましょう。

給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。牛乳や乳製品(チーズ・ヨーグルト)、大豆製品(豆腐・納豆)、葉もの野菜(小松菜・ほうれん草)などを食べましょう。

## 4 よくかんで食べましょう。

よくかむと、食べ過ぎを防止したり、虫歯を予防したり、記憶力が良くなったりと良いことがたくさんあります。

## 5 おやつを食べ過ぎに気をつけましょう。

家にいると、ついついおやつを食べ過ぎてしまいます。食べるときは、食べる量と時間を決めましょう。袋に入ったものは、食べすぎないように取り分けると良いでしょう。スナック菓子やジュースよりも、果物や牛乳・ヨーグルトなどをおすすめします。