




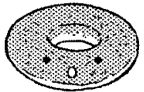
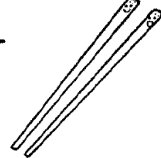
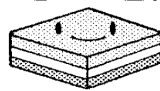

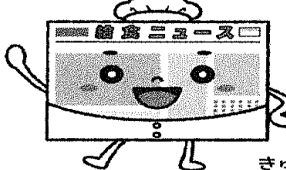

3月の給食だより

中野区立中野中学校

今年度もあと1か月になりました。1年間の自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふり返って、これからも食を大切に、元気に過ごしてください。

1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

<p>朝ごはんを毎日 食べましたか？</p> 	<p>苦手なものでも 食べてみましたか？</p> 
<p>食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか？</p> 	<p>間食をとり過ぎない ようにしましたか？</p> 
<p>はしを正しく持って 食べましたか？</p> 	<p>行事食について知ることが できましたか？</p> 
<p>よくかんで 食べましたか？</p> 	<p>いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ 増やして いこう！</p> 
<p>給食の時間は 黙食できましたか？</p> <p>※新しい生活様式では食事中に 会話をしないことが大切です。</p> 	<p>きゅーたん</p>

栄養成分表示で塩分量をチェック！

クイズ 何て書いてあるのかな？

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。市販の食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認して、とり過ぎに注意します。



魚好きな友だちから手紙が来たよ！

ひさし 鯰^①に遊び 鯛^②な！
ま 蛸^③んど、時間があつ 鱈^④
魚を釣りに 烏賊^⑤ない？

①ニギハヤヒ ②ニギハヤヒ ③タコ ④タラシ ⑤イカ