


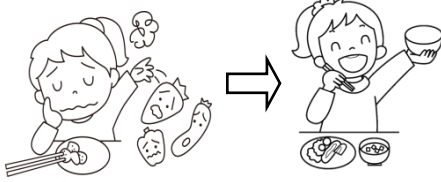

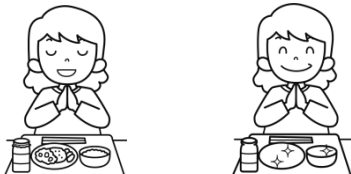


給食だより

平成29年2月28日
陸別町給食センター

食生活を見直してみましよう

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。1年間をどのようにすごしてきたのか、ふりかえってみましよう。

1年間の食生活チェック!

<p>毎日、朝ごはんを食べましたか？ →体温を上げて、脳の働きを活発に、 排便をスムーズにします。</p>  <p style="text-align: right;">チェック欄 <input type="checkbox"/></p>	<p>好き嫌いは減りましたか？ →いろいろな食べ物を、残さずに食べましよう。</p>  <p style="text-align: right;">チェック欄 <input type="checkbox"/></p>
<p>食事はよく噛んで食べましたか？ →消化を助けて、脳の働きを良くします。</p>  <p style="text-align: right;">チェック欄 <input type="checkbox"/></p>	<p>感謝して食べることができましたか？ →心を込めて忘れずにあいさつをしましよう。</p> <p>いただきます ごちそうさまでした</p>  <p style="text-align: right;">チェック欄 <input type="checkbox"/></p>
<p>食事前の手洗いは忘れずに できましたか？ →食中毒の予防は手洗いから！ 清潔なタオルやハンカチを使いましよう。</p>  <p style="text-align: right;">チェック欄 <input type="checkbox"/></p>	<p>間食は時間と量を決めて食べましたか？ →だらだら食べてしまうと、 虫歯や肥満の原因となります</p> <p>とりわける</p>  <p style="text-align: right;">チェック欄 <input type="checkbox"/></p>

できなかったところは、
また4月からがんばって取り組みましよう！

