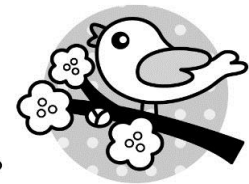


給食だより

食生活と健康チェック!



この1年間を振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。

<p>朝ごはんを毎日 食べている</p>	<p>食事は好き嫌いを しないで残さず 食べている</p>
<p>かむことを意識し、 よくかんで食べて いる</p>	<p>1日3食、決まった 時間に食べている</p>
<p>おやつは時間と量 を決めて、食べ過ぎ ないようにしている</p>	<p>家族や友達と 一緒に楽しく 食べて いる</p>
<p>食事の前に必ず 手を洗っている</p>	<p>食事の後は歯を 磨いている</p>
<p>早寝・早起きをし、 睡眠を十分にとっ ている</p>	<p>運動をしたり、 体を動かして 遊んだりして いる</p>

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。
 できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。

避けたい「こ食」

近年1人で食べる「孤食」をはじめ、さまざまな「こ食」が問題になっています。家庭の事情もありますが、誰かと一緒に食べると、おいしく感じるだけではなく、コミュニケーション能力を育み、心も体も豊かさをもたらします。

こんな食事になっていませんか？

孤食

1人で食べる



子食

子どもだけで
食べる



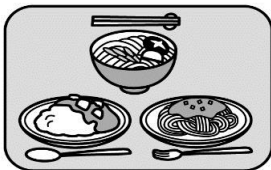
固食

同じ物ばかり食べる



個食

同じ食卓で食べている
物がそれぞれ違う



小食

ダイエットなど必要以上
に食事の量を制限する



濃食

濃い味つけの物ばかり
食べる



粉食

粉から作られた物（パン、
麺類など）ばかり食べる



出典：厚生労働省『保育所における食事の提供ガイドライン』（平成24年3月）

「ひな菓子」いろいろ



3月3日のひな祭りには、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは「ひな菓子」の一つで、地域によって味や形が異なります。お祝いに華やかな彩りを添えています。