

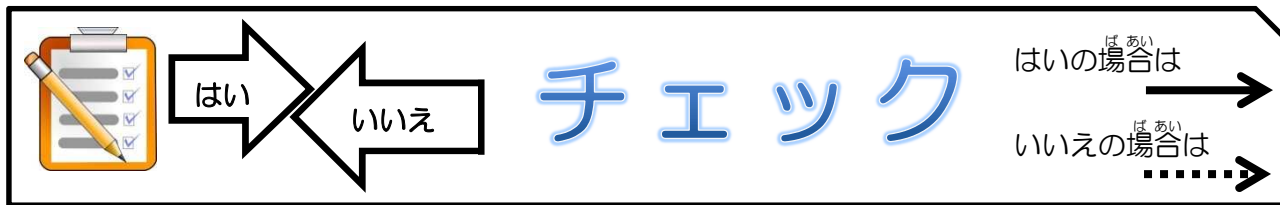
# しょくいくだより

平成29年3月  
京田辺市学校給食委員会



## ねん かん しょく せい かつ ふ かえ 1年間の食生活を振り返りましょう

今年度も残りわずかとなりました。3月は最後のまとめの月です。1年間の食生活を振り返ってみましょう。



スタート



《好き嫌いがなく、3食食べられています》  
→3食きちんと食べて、好き嫌いのないあなたは素晴らしいです。これからも、今の状態を続けていきましょう。



《3食食べて、栄養をとりましょう》  
→好き嫌いが少なく食べることの楽しさや大切さをわかっています。しかし、食事の回数が少ないので、栄養が不足します。3食食べるようにしましょう。



《お菓子を控えてご飯を食べましょう》  
→食べることは好きですね。ただ、お菓子ばかりではなくて、ご飯をしっかり食べて、たくさん運動しましょう。

《苦手な食べ物に挑戦しよう》  
→好きな食べ物ばかり食べていると体の調子が悪くなり、病気になることもあります。苦手な食べ物に少しずつ挑戦しましょう。

《楽しく食べることから始めよう》  
→食べることがあまり好きではないみたいですね。体を動かしたり、友達と遊んだりして、お腹を空かせてからご飯を食べてみましょう。