



# 3月食育だより

令和7年3月号  
大府市教育委員会

この1年間、学校での給食をはじめ、毎日の食事の時間はどのように過ごせたいでしょうか。食事には、さまざまな約束やマナーがあります。

下の表の、口の中に「よくできた…◎ できた…○ できなかった…△」を書き入れ、振り返ってみましょう。

<p>食事の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、じょうずに使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事や行事食について知ることができた</p>	<p>栄養バランスのよい食事の組み合わせで食べることができた</p> <p>牛乳・乳製品 果物 主食 主菜 副菜</p>

◎…10点 ○…5点 △…1点 として、採点してみよう！

全て◎ならプラスで10点プレゼント！

+10点 / 100点

## めざせ適塩！一〇メモ ～1年間の適塩チェック！～

こちらも確認！

今年度、毎月の食育だよりでは、ご家庭での「食塩の取り方」の参考にさせていただけるような内容を掲載してきました。ご家族で「適塩」を心がけていただけましたでしょうか。

- 食材本来の味を生かして食べることができた。
- 酸味や香味を利用することができた。
- 料理の組み合わせを考えることができた。
- だしを生かして食べることができた。
- 加工食品の使用や食べる量をひかえた。
- 食べ過ぎに注意した。（量が増えると食塩も増える）



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の3日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいたしません。