



3月食育だより

令和8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、毎日の食生活で約束やマナーを守ることはできましたか。振り返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを正しく持ち、上手に使うことができる

食べたらずを磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が... 7~9個 4~6個 1~3個 0個



○を付けられなかったことは、来年度できるように意識して、過ごしましょう。

めざせ適塩！一口メモ ~1年間の適塩チェック！~

こちらも確認！

毎月の食育だよりでは、ご家庭での「食塩のとり方」の参考にしていただけるような内容を掲載してきました。今年度もご家族で「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のができた。
- だしを生かして食べるのができた。
- 酸味や香味を利用するのができた。
- 積極的に野菜や果物を食べるのができた。
- 調味料を使い過ぎないように意識できた。
- 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だきます。ただし、フードロスを防ぐため、決定している欠食についてはできるだけ早めの連絡をお願いします。