


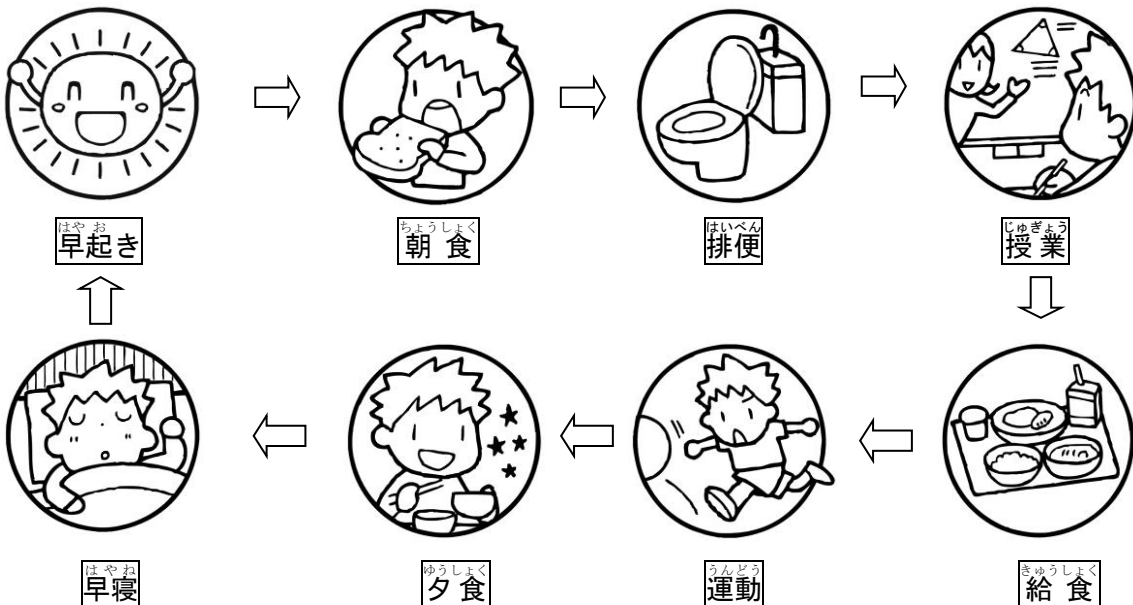
えいようだより

2020年 摂津市教育委員会
3月 摂津市学校給食会

3月になりましたね。今年度もあと少しになりました。新しい年度を迎える前に今年度を振り返りましょう。

しょくせいかつ 食生活チェックをしよう

<p>① 朝ごはんを毎日食べた</p> 	<p>② 1日3食残さずに食べた</p> 	<p>③ 間食は時間や量を決めて食べた</p> 	<p>④ バランスよく食べた</p> 
<p>⑤ 感謝して食べた</p> 	<p>⑥ よくかんで食べた</p> 	<p>⑦ 集中して食べた</p> 	<p>⑧ 砂糖や油・塩の摂りすぎに気がつけた</p> 
<p>⑨ すききらいしなだけで食べた</p> 	<p>⑩ みんなで楽しく食べた</p> 	<p>⑪ ごはん1つぶまで大切に食べた</p> 	<p>できていましたか? ぜんぶ全部できるように、 せいかつ生活リズムもみなお見直してみましよう!!</p>



☆☆☆ せいかつ生活リズムをしっかりと整えましよう ☆☆☆