

3月は「弥生」といわれます。「木草、いや生い月」が縮まってできたといわれ、文字通り、草木の芽が出て成長してくる月です。「桜月」「花見月」ともよばれることもあります。3月は学年締めくくりの月です。体調管理に気を付け、残りの日々を良い思い出でいっぱいにしましょう。



## おいしく食べることは健康の基本 ～舌の健康に気をつけましょう～



私たちの舌(味覚)は、「食べる」という行為を支える大切な働きをしています。舌に異常が生じると、食べ物の味がわからなくなったり、塩辛い味や濃い味でないと満足できなくなったりして、ひいては健康を害することにもつながりかねません。舌の健康を守るために次のことに気をつけましょう。

- 料理ではうす味を心がける
- よくかんで味わって食べる
- 偏食をしない
- 外食や加工食品に頼りすぎない
- 辛すぎるもの、熱すぎるものは避ける
- 亜鉛を含む食品（かき、ほたて貝、するめ、小魚類、卵、凍り豆腐、まいたけ、わかめ、チーズ、ごまなど）を意識してとる。
- 食べた後は、しっかり歯みがきをする
- いつも口が開いていて、鼻でなく口で呼吸をしていないか気をつける。



### 1年間で学んだことをふり返ろう！



食事の大切さ	食事と健康	選ぶ力、考えて判断する力
<input type="checkbox"/> 食事は生きるうえで大切なものだとわかった。 <input type="checkbox"/> 毎日きちんと朝ごはんを食べることが大切だとわかった。	<input type="checkbox"/> 栄養バランスのとれた食事をとることが大切だとわかった。 <input type="checkbox"/> 食事をする前の手洗いが大切だとわかった。	<input type="checkbox"/> 学校給食にいろいろな食品が使われていることがわかった。 <input type="checkbox"/> 準備や後片付けで衛生や安全面に気をつけて行えた。
感謝の心	みんなと楽しく	食文化
<input type="checkbox"/> 食事のあいさつの意味がわかった。 <input type="checkbox"/> いろいろな人の力で食事ができることがわかった。	<input type="checkbox"/> 協力して食事の準備や後片付けが行えた。 <input type="checkbox"/> マナーを守り、楽しく食事をすることができた。	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ食べ物や料理があることがわかった。 <input type="checkbox"/> 地域の産物や食文化について知ることができた。