

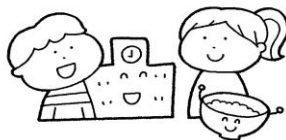
# いただきます

3月

おうちの人と一緒に読みましょう。

寝屋川市立三井小学校  
2月号

この1年間、たよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていってください。



## 1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

朝食を毎日とった

規則正しい時間に食事をした

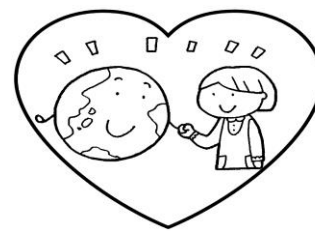
肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた

栄養バランスのよい食事を心がけた

食品表示を見るように心がけた

地域の食材や食文化について理解した

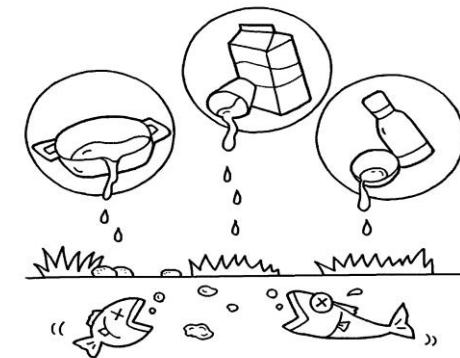


## 持続可能な社会について考えよう

持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。

### Q. 使った後の水が河川や海を汚しているって本当？

**A.** 河川や海を汚す大きな原因の一つは、台所やふろ、洗濯、トイレから出る生活排水です。例えば、牛乳コップ1杯(200mL)を流すと、魚がすめる水質にするにはバスタブ(300L)11杯分の水が必要です。わたしたちは地球上にある「限りある水」をくりかえし使っています。汚れた水をできるだけ流さない工夫を考えましょう。



循環型社会への第一歩

## 3Rの取り組み

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
使う資源やごみの量を減らすこと	使えるものはくりかえし使うこと	資源として再び利用すること

3Rとは、使う資源やごみの量を減らす「Reduce(リデュース)」、使えるものはくりかえし使う「Reuse(リユース)」、資源として再び利用する「Recycle(リサイクル)」の頭文字をとったものです。普段の生活に取り入れてみませんか。

## エコバッグを持とう!

レジ袋を使い捨てることは、大量のごみの発生や貴重な石油資源の浪費につながります。普段から、エコバッグを持ち歩いてレジ袋の削減に取り組んでみませんか？

