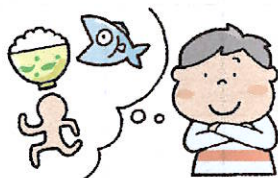


きゅうしょく 給食だより

令和5年度 3月
野尻学校給食センター
第11号

今年度も残り1か月となりました。

これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



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

栄養バランスのよい食事を心がけた

規則正しい時間に食事をした

食品表示を見るように心がけた

肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

地域の食材や食文化について理解した

塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた



4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例/休日に家族の食事をつくる など

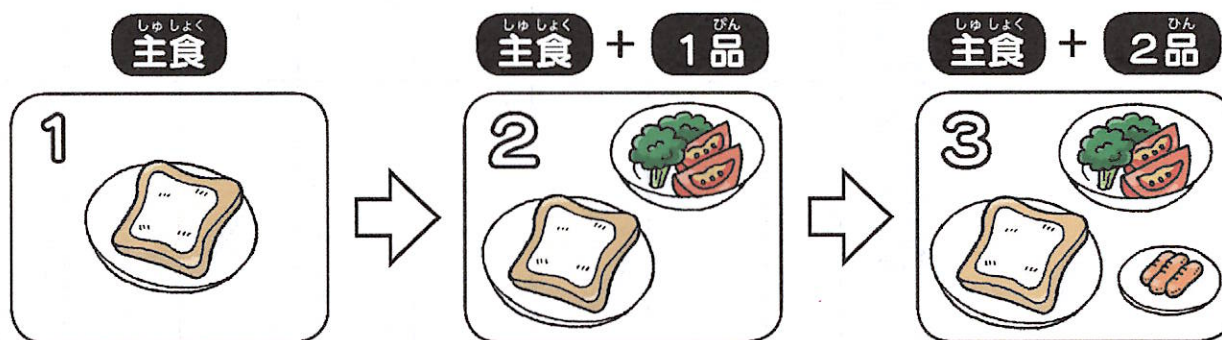


はるやす きくにちうしよく 春休みも毎日朝食をとろう!

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないでは早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんを学ぶことができました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

<< 3月の献立について >>

*12日(火): ビーフ倉園さんより宮崎県産牛を提供していただき、「牛丼」にします。お楽しみに!

