



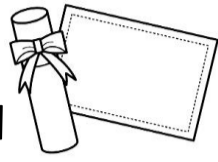
食育だより

3月

令和6年3月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標

「1年間の給食をふりかえろう」



日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。今年度はどんな一年でしたか。今月は、卒業、進級を前にまとめの月にしましょう。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた ○ △ ×	②1日3食、残さな いで食べた ○ △ ×	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった ○ △ ×	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた ○ △ ×	⑤食べられることに 感謝できた ○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた ○ △ ×	⑦ながら食べをしな かった ○ △ ×	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた ○ △ ×	⑨きれいなものでも がんばって食べた ○ △ ×	⑩みんなで仲よく食 べた ○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう！



これからの食生活の目標をたててみよう



にがてな野菜も食べてみる。



料理づくりにちょうせんする。

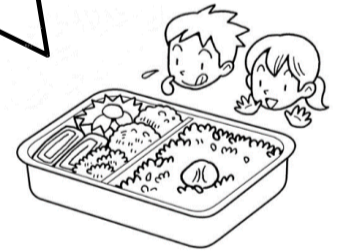


お手伝いをがんばる。



中学校3年生のみなさんは...

バランスのとれたお弁当づくりを
がんばる！



という目標はどうですか？

おやつは考えて食べる。



朝ごはんを必ず食べる。



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うちがやすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。