



# 3月給食だより



2022年3月  
邑楽町立学校給食センター

いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年の給食をふり返ると、「黙食」「前向き」が定着していると思います。給食時間の栄養指導が難しくなり、動画視聴やツイッターなどを利用して指導や給食の様子を知ってもらうようになりました。3月は、卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
**今月の給食目標**

いちねんかん はんせい  
**一年間の反省をしよう**



1年間の  
食生活チェック

## 1年間の総まとめ 食生活をふりがえろう

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。



朝ごはんを毎日食べた

好ききらいをしないで  
食べた

間食は時間と量を決めて  
とった

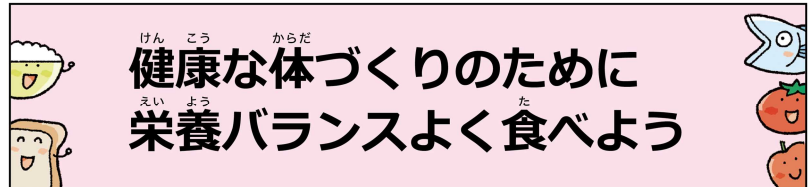
よくかんで食べた

食事の前に石けんで手を  
洗った

食事のマナーを守って  
食べた



たものはたら 食べ物 の動きについての 食育 に取り組んでいます。



わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおんな働きがあります。健康にすくすくするには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



## 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。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

## 学校保健委員会～朝ごはんの重要性～ 中野小学校

1月26日(木)に中野小学校で学校保健委員会が行われました。保健委員会の児童がアンケートを集計し、朝ご飯を食べてきてはいるが、朝ご飯の内容が「主食のみ＝ご飯又はパン」という傾向が多いということです。そこで、朝ごはんにみそ玉を使ったお手軽みそ汁(貝だくさん)をプラスしては?というお話をしました!



だま みそ玉

