

School lunch news

2021 - MARCH

食生活を見直し、健康な心と体をつくる！

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、『食べたもので体がつくられる』ことを意識して、よりよい食生活を送ってください。

4月

1年間の振り返りをしよう！

3月

【Check 1】

早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べる習慣が身に付いている。



【Check 2】

朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養のバランスを考えて食べている。



【Check 3】

衛生に気をつけて食事の前の手洗いをきちんとしている。また、清潔なハンカチを身に付けている。



【Check 4】

健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。



【Check 5】

間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。



【Check 6】

食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守り、気持ちよく食事をしている。



3月15日は「卒業・進級お祝い献立」です。



6つの項目全てに【Check】はできましたか？ 自分の食生活を見直し、これからの生活につなげましょう！

フライドチキン
キャベツのカレー風味
ジャーマンポテト
ブロッコリーのごま酢あえ
桜もち

