



給食だより

平成29年 3月



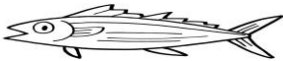





草津市学校給食センター

電話 077-563-4380 FAX 077-567-1056



1年間の食生活をふりかえりましょう！

いよいよ今年度もあと1か月になりました。3月は1年間のまとめの時期です。給食を通して苦手な食べ物が食べられるようになった人もいるのではないのでしょうか。1年間の自分の食生活を振り返ってみましょう。

| | |
|--|---|
| <p>① 朝ごはんを毎日食べている。</p> <p>朝ごはンは、1日のエネルギー源です。毎日食べましょう。</p>  | <p>② にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜や、玉ねぎなどの淡色野菜を食べている。</p> <p>ビタミンやミネラルなどがとれます。</p>  |
| <p>③ 魚を食べている。</p> <p>いわしなどの背の青い魚の油は、血液の流れをよくしたり、脳の働きを活発にしたりするなどの効果があります。</p>  | <p>④ 牛乳や乳製品を食べている。</p> <p>牛乳や乳製品には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや体をつくるたんぱく質が多く含まれています。成長期の子どもたちには大切な食品です。</p>  |
| <p>⑤ 1日3食、バランスよく食べている。</p> <p>主食(ごはん・パン)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜)を組み合わせせて食べましょう。</p>  | <p>⑥ よくかんで食べている。</p> <p>よくかむことにより、あごがきたえられ、歯並びがよくなります。また、脳が刺激され、頭の働きもよくなります。</p>  |
| <p>⑦ 感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをしている。</p> <p>食べ物の命や、多くの人々のおかげで食べ物を作られていることに感謝しましょう。</p> <p>いただきます! ごちそうさま!</p>  | <p>⑧ 食事の前には手を洗っている。</p> <p>インフルエンザなどの感染症の予防には、食事の前の手洗いが大切です。</p>  |

ひなまつり

3月3日は、「桃の節句」とも言い、もとは中国から伝わった上巳(じょうし)の行事と、日本のひな人形を使った遊びが合わさったものと言われています。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菱餅、ひなあられなどを食べたりします。



朝ごはんでしっかりエネルギー補給を!



来年度の給食は、4月14日(金)から始まります。

