



給食だより

令和6年3月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380

草津市第二学校給食センター

電話 077-568-5115



いよいよ今年度もあと1か月となりました。給食を通して、いろいろな食べ物のおいしさに気づいたり、苦手な食べ物も食べられるようになった人もいます。

3月は、卒業や進級に向かう1年間のまとめの時期です。これからも心身ともに健康に過ごせるように、今年の自分の食生活をふり返り、見直してみましよう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

3/3 ひな祭り

3月3日は、その季節の花から「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。

ひな人形や桃の花を飾り、ひしもちなどをお供えて子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。



ちらしずし



うしおじる
ハマグリの潮汁



ひしもち



しろざけ
白酒



ひなあられ

朝ごはんを食べましょう!

朝食をとることで、午前中しっかり頭と体を動かせるようになります。

朝ごはんは、主食(ごはん、パン、シリアルなど)だけでなく、おかずも合わせて食べるとより健康に良いです。いきなりおかずをたくさん用意するのは大変ですが、具たくさんのみそ汁やスープなどは無理なく栄養が手軽にとれ、おすすめですよ。

