



給食だより

令和8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

1年間の食生活を振り返りましょう！

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。

給食を通して食に関心を持ったり、苦手な食べ物が食べられるようになったりしたことと思います。

これからも心身ともに健康に過ごせるように、この1年間の食生活を振り返ってみましょう。

食事の前に、手を洗う習慣が身についた。



正しいおはしの持ち方、食器の置き方で食事をすることができた。

ごはんは左

汁物は右



毎日の食事を楽しんで食べることもできた。



朝ごはんを毎日食べることができた。



苦手な食べ物があっても、一口は食べることができた。



協力して、食事の準備をすることができた。



感謝の気持ちを持って食べることができた。



よくかんで食べることができた。



おやつは時間と量を決めて食べることができた。



朝食を食べましょう！

私たちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食を食べないと、エネルギー不足になり、脳を元気に働かせることができません。

朝から脳を元気に働かせるためには、主食(ごはんやパン、シリアル)だけでなく、おかずもしっかりと食べることが大切です。

朝食を食べて、毎日を元気に過ごしましょう。



3月3日は、「桃の節句」とも

いい、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いわれています。

給食では、3月2日に上巳の節句献立があります。ひなあられや、旬の菜の花を使った炒め物を予定しています。