給食だより

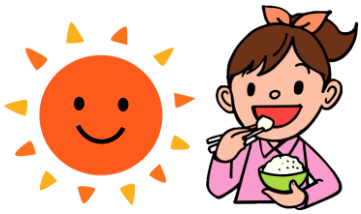
令和6年3月
教育委員会学校給食課

あたたかい春がすぐそこまで来ています。今年度も残りわずかとなりました。新年度を元気に迎えられるように、規則正しい食生活を心がけましょう。

1年間の食生活を振り返ろう

私たちの体は、私たちが食べているものからつくられています。毎日の「食」を大切にしましょう。

朝食を欠かさず食べましたか？

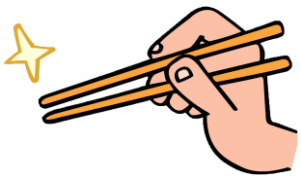


食事のあいさつはできましたか？

よく噛んで食べましたか？

ひと口
30回

はしを正しく使えましたか？

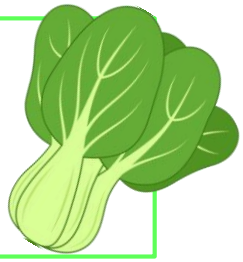


好き嫌いせず何でも食べることができましたか？

食生活がより良いものになるように、日頃から意識し、改善していこう！！

旬の食材 「チンゲンサイ」

チンゲンサイはとても栄養豊富な野菜です。カロテンや食物せんいが豊富に含まれています。食物せんいは便秘の予防・解消や、悪玉コレステロールの形成防止に役立ちます。また、カロテンは粘膜を強化してかぜの予防に効果があると言われています。



＼ご卒業おめでとうございます／

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。学校生活の中で、給食が忘れられない思い出のひとつになってくれていたら嬉しいです。卒業後も、みなさんが心身ともに健康で過ごせるように願っています。