

平成 30 年 3 月 23 日 (金)

中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん ふりかけ 牛乳 豚肉の野菜巻き
海藻サラダ えのきのみそ汁



【ひとロメモ】

健康によい食事のとり方

(健康によい食事のとり方)

今日で、今の学年での給食は終わりです。

給食の時間は楽しかったですか？ 給食を残さず食べることができましたか？ 一年間を振り返ってみましょう

私たちが、健康を維持していくためには、睡眠や運動、栄養バランスのとれた食事が大切です。一日3回きちんと食べること、その食事の内容は、主食・主菜・副菜をそろえて食べることを、心がけてほしいと思います。

また、野菜を食べる量が減ってきていることが、問題になっています。給食で食べている量を参考に、毎食しっかり食べるようにしましょう。明日から、楽しい春休みになります。規則正しい生活をして、みんな元気に新学期をむかえましょう。

平成 30 年 3 月 23 日 (金)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの即席づけ
しょうゆ豆 ネーブルオレンジ

《今日の丸亀産の食材》
米・キャベツ



【ひとロメモ】

春休みの過ごし方

明日から春休みですね。春休み中の食生活で注意してほしいことが2つあります。

1つ目は、朝・昼・夕の3食をしっかり食べることです。毎日同じ時間に食べられるように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんからしっかり食べましょう。

2つ目は、おやつを食べ過ぎないようにすることです。おやつは、食事では足りない栄養を摂るためのものです。リフレッシュしたい時は果物、習い事やスポーツをする前は、プチおにぎりを食べるなど、工夫して食べましょう。

今の学年で食べる給食は、今日で最後です。有意義な春休みを過ごして、新しい学年を健康にむかえられるように、準備をしていきましょう。

