

令和3年 3月 24日(水)

中央学校給食センター

【献立名】 親子丼 牛乳 小松菜とコーンのあえもの
いりこと大豆のナッツがらめ



【ひとロメモ】

春休みの食生活について考えよう

(健康によい食事のとり方)

今日で今年度の給食が終わり、明日から春休みになります。春休みの食生活でみなさんに守ってほしいことが2つあります。

一つ目は、朝ごはんを決まった時間にしっかり食べましょう。朝ごはんには体や頭を目覚めさせるはたらきがあります。パンかご飯、おかず、牛乳などをバランスよく食べましょう。

二つ目はおやつの食べ方に気をつけましょう。テレビ、マンガ、ゲームなどをしながら、ダラダラとおやつを食べないようにし、お腹がいっぱいでごはんが食べられないということがないように、食べる時間と量、内容を考えましょう。

この2つのことを守って、元気よく過ごしましょう。

令和3年 3月 24日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】親子丼

牛乳 ケロッコとコーンのあえもの
いりこと大豆のナッツがらめ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ
ケロッコ 葉ねぎ



【ひとロメモ】

春休み中の生活

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「春休み中の生活について考えよう」です。

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、すいみんや運動、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。