

令和4年 3月 24日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン 牛乳 ひじきハンバーグ ブロッコリーサラダ  
ポテトとコーンのスープ



【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4年 3月 24日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン

牛乳 ひじきハンバーグ

ブロッコリーのサラダ ポテトとコーンのスープ

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ パセリ

レタス ブロッコリー



【ひとロメモ】

## 春休みの過ごし方

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては、「春休みの過ごし方について考えよう」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。