令和７年　　３月　24 日（月）　　中央学校給食センター

【献立名】　　ドライカレー　　牛乳　　ブロッコリーサラダ
　　ネーブル

【ひと口メモ】

春休みの食生活について考えよう

（心身の健康）

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二つあります。

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。

この二つのことを守って、元気よく過ごしましょう。

令和７年　３月　２４日（月）　　第二学校給食センター

（献立名）　　ごはん　　牛乳　　鶏肉の照り焼き
キャベツのごまあえ　　月菜汁

【ひと口メモ】

正しくはしを持とう

（社会性）

みなさんは、はしを正しく持っていますか？「取りあえず、食べられればどんな持ち方でもいいんじゃないの」などと思っている人はいませんか？

正しくはしが持てないと上手に食べ物をはさんだり、持ったりしにくいほか、見た目も悪いため、一緒に食事をしている人にも嫌な思いをさせてしまうことがあります。

持ち方がよくわからない、苦手だという人は、まず鉛筆の持ち方と同じ上のはしの持ち方をマスターして、次にしたのはしを持つというように順番に練習してみましょう。きちんとはしが使いこなせると素敵ですよ。

令和　7 年　3 月 24 日（月）　　飯山学校給食センター

【献立名】
ドライカレー　牛乳
ブロッコリーサラダ
ネーブルオレンジ

≪今日の丸亀産の食材≫
セロリ　ブロッコリー

【ひと口メモ】

ネーブルオレンジについて知ろう・春休み中の食生活について考えよう

（心身の健康）

今日のネーブルオレンジは、どこの県で収穫されたものでしょう？

①　香川県　②愛媛県　③北海道

正解は①の香川県です。みなさんの住む香川県では、ネーブルオレンジは 1 月から 3 月に旬を迎えます。ネーブルオレンジの特徴は、爽やかな酸味と甘みが強いことです。香川県で採れたネーブルオレンジを味わって食べましょう。

また、明日から春休みになります。私たちが、健康に生活していくためには、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です。春休み中も給食を参考に、毎食しっかり食べるようにしましょう。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。