

# きゅうしょくだより 3月号



日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

## 今月使用予定の地元食材

米・小松菜・にんじん・ベにくるり大根・ブロッコリー  
ほうれん草・大根・切干し大根・菜の花・キャベツ・  
長ねぎ・ねぎ・いちご・デコポン



◎まだまだ冬野菜の美味しい季節です。  
たくさん食べてくださいね。



## ～おうちの方へ～

関西広域連合域内農林水産物の提供事業により、3月3日(金)に「味付けのり」と「れんこん」をいただきます。いずれも徳島県産です。徳島県の鯛は、ブランド鯛として、全国に認知されており、「味付けのり」には、鯛の魚醤が使われています。徳島県の「れんこん」は、肌の白さと独特の香りが特徴で、生産量が茨城県についで、全国第二位です。

# 1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌い減りましたか？
- ④ おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか？



- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？
- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫ 家族や友だちと楽しく食べられましたか？

