

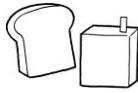
3月の給食だより

毎月19日は
食育の日

平成30年度 3月
伊佐市立学校給食センター



日を^お追うごとに、春の^{はる}訪^{おとず}れが感^{かん}じられるようになってきました。いよいよ、^{こんねんどさいご}今年度最後の^{つき}月となりました。みなさんにとって、^{ねん}どんな一年でしたか。給^{きゅう}食^{じょく}ではマナーを守り、^{まも}好き嫌^すいせず^す食べる^たことができましたか。^{しんねんど}新年度も健康^{けんこう}に過^すごせるよう、^たしっかり^た食べ^たましょう。
そして、^{がっこうせいかつ}学校生活の思^{おも}い出^でに残^{のこ}る楽^{たの}しい給^{きゅう}食^{じょく}時^じ間^{かん}を過^すごしましょう。



ねんかん きゅうじょく 1年間の給食をふりかえてみましょう



みなさんは学校や家でどのような食^{しょく}生活^{せいかつ}を送^{おく}っていましたか。1年間どのように過^{ねんかん}ごしてきたのか、^すふりか^すえてみましょう。

自分^{じぶん}ができたことに ○(できた), △(たまにできた), ×(できなかった)の^{しるし}印^{いん}をつけましょう。

<input type="checkbox"/> 毎日あさごはんを 食べた 	<input type="checkbox"/> 一日3食残さないで 食べた 	<input type="checkbox"/> 間食は時間を決めて 食べた 	<input type="checkbox"/> 食べられることに 感謝できた
<input type="checkbox"/> よくかんで食べるよう に心がけた 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事 しっかりできた 	<input type="checkbox"/> きれいなものでも がんばって食べた 	<input type="checkbox"/> マナーを守ってみんな で仲よく食べた

できないところがあった人は、来年度にまたがんばりましょう！



つよ ほね 強い骨をつくらう！

みなさんの骨^{ほね}の成^{せい}長^{ちやう}には「カルシウム」が^か欠^かかせません。大切^{たいせつ}な栄^{えい}養^{よう}素^そであるにも^{かか}関^{かん}わらず、^{にほんじん}日本^に人^{にん}に^{ふそく}不足^{ふそく}しがちな^{えいようそ}栄^{えい}養^{よう}素^その一つです。成^{せい}長^{ちやう}期^きに^せっ^せかり^せカルシウムを^{ほね}と^{しょうらい}って^{ほね}骨^{ほね}をつくらなければ、^{しょうらい}将^{しょう}来^{らい}、^{ほね}骨^{ほね}が^すか^すか^かの^{じょうたい}状^{じょう}態^{たい}になる^{こつそ}「骨^{しょう}粗^そし^{しょう}う^{しょう}症^{しょう}」^{びようき}という病^び気^きになっ^{ふそく}て^{ほね}しま^{ふそく}う^{ほね}こと^{ほね}もあ^{ほね}ります。カルシウムが^{ふそく}不^ふ足^{そく}しないように、^{はる}春^{はる}や^{やす}す^{やす}も^{やす}牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}やカルシウムを^{おお}多^たく^{ふく}含^{しよく}む^こ食^こ品^{ひん}(小^こ魚^{ぎょ}・海^{かい}藻^{そう}・大^{だい}豆^ず製^{せい}品^{ひん})を^{せっきよくてき}積^せ極^{きよく}的^{てき}に^た食^たべ^たま^たしょう。

