



れいわ ねんど がつごう
令和6年度 3月号
い さ し り がつごうきょうしゅく
伊佐市立学校給食センター

ひ お はる おとず かん わかし さんかんしおん さむ ひ あたた ひ
日を追うごとに、春の訪れを感じられるようになってきました。昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と暖かい日くりかえし、
はる かくじつ ちか
春は確実に近づいてきています。

がつ ねん まな し じぶん しょくせいかつ ふ かえ あたら がくねん がつごう
3月は1年の学びの締めくくりです。自分の食生活を振り返り、新しい学年・学校へつなげていきましょう。

ねんかん 1年間どのような食生活を送りましたか？



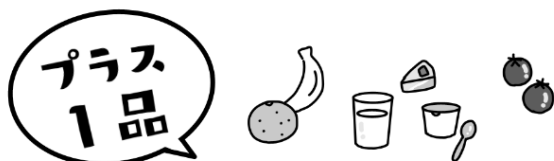
☐ 朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか？ 	☐ 食事の前の手洗いはしっかりできましたか？ 	☐ 給食当番の仕事をきちんとできましたか？
☐ 食器を正しく配膳して食べることができましたか？ 	☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか？ 	☐ はしを正しく使うことができましたか？
☐ よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか？ 	☐ よく噛んで食べられましたか？ 	☐ 季節の食べものや行事食を楽しめましたか？
☐ 給食の決まりを守って楽しい給食時間にできましたか？ 	☐ 栄養バランスを考えて食べることができましたか？ 	☐ おやつは時間と量を決めて食べることができましたか？

じぶん しょくじ じゅんび ★自分で食事を準備するときのポイント★

おお 大きく なるにつれて、自分で食事を選ぶタイミングが増えていきます。

＜＜ おうちで食事をする時 ＞＞

＜＜ コンビニやスーパーで食事を買う時 ＞＞



- ★「プラス1品」を意識する
- ★果物や乳製品を積極的に摂る
- ★「常備菜」を置いておく



なっとう つけもの
(納豆・漬物・チーズなど)



- ★色どりの良いものを選ぶ
- ★野菜のおかずも入っているお弁当やサンドイッチ



いろいろを意識すると
お肉などの主菜や
野菜などの副菜も入りやすい！