

令和5年 3月 24日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 ターメリックライス 牛乳 ドライカレー
ブロッコリーサラダ ネーブルオレンジ



【ひとロメモ】

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5年 3月 24日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】ドライカレーライス

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》

キャベツ、ブロッコリー、
セロリ、にんにく



【ひとロメモ】

香川県のネーブルオレンジを味わおう、春休み中の生活について考えよう

(心身の健康)

今日のめあては、「香川県のネーブルオレンジを味わおう、春休み中の生活について考えよう」です。

今日のネーブルオレンジは、香川県のもので、三豊市・坂出市を中心に県内各地から出荷されています。甘酸っぱいネーブルオレンジを、上手に皮をむいておいしくいただきましょう。また、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。