

3月 給食だより



令和7年3月
かほく市第2学校給食センター
所長：竹本 武
栄養士：坂井 雅代 刈本 杏子

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。みなさんの1年間の食生活をふりかえり、できるようになったことやこれからがんばりたいことを考えてみましょう。

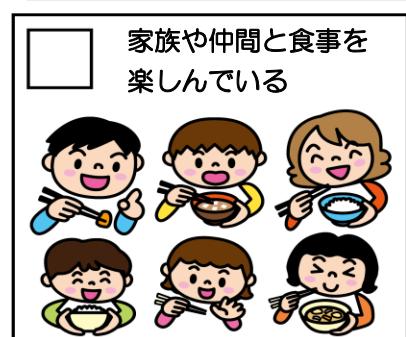
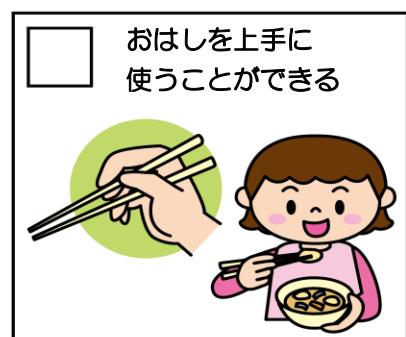
あなたの食生活はどうですか？



振り返りチェックシート



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



○の数が・・・

7~9個



4~6個



1~3個



0個



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。