

# 3月 給食だより

令和7年2月26日  
中能登町学校給食センター

あちこちに春の息吹を感じられるようになりました。今年度はどんな1年でしたか。1年間給食をおいしく食べることはできましたか。毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。自分の食生活を振り返り、新しい学年に向けて準備を進めていきましょう。

## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備ができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

健康な体づくりのために  
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおんな働きがあります。健康にすごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



好ききらいをしないで



いろいろなものを  
食べましょう

はるやす  
春休み  
食育で

ホップステップジャンプ

は

しの持ち方や  
つかかた  
使い方をマスター  
しよう！



る

ールにしよう。  
「もう5回、よく  
かんで飲み込む」！



が

っこうで学んだ  
たかたい  
食べ方を家でも  
やってみよう！



き

ただ  
そく正しい  
いかつ おく  
生活を送ろう！



ポイントは  
あさ ひる ゆう  
朝・昼・夕の  
しよく  
3食をしっかり  
た  
食べること。

元気  
キターー！！



た

のしく健康に  
す  
過ごして、  
げんき あたら  
みんな元気に新しい  
がくねん すす  
学年に進もう！



あさ ご ぜん ちゅう たい せつ げん  
朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



ちょうしよく  
朝食をとる  
しゅう かん  
習慣がない



→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろう  
と思ってもなかなか難しいもの  
です。まずはおにぎ  
りやパンなど、何か  
を食べることを習慣  
づけていきましょう。



ぎゅうにゅう えい よう  
牛乳の栄養

せい ちよう き  
成長期にとりたい  
カルシウムがいっぱい  
ぎゅうにゅう ちゅう  
牛乳200mL中のカルシ  
ウム量は約227mgです。  
せい ちよう き  
成長期は体をつくるために  
カルシウムが必要です。カ  
ルシウムが豊富な牛乳は、  
まいにち の  
毎日飲んでほしい食品です。

はる やす  
春休みは  
家の仕事を  
積極的に！

か てい し こと たと  
家庭の仕事は例えば  
はい せい ぎん こと  
配せんや食器の片づけ、  
ごみ出しなどがありま  
す。自分にできること  
を考え、自分の仕事と  
してやってみましょう。

