

# 食育だより 3月

～フィリソシンカ～

令和5年3月発行  
 北谷町立学校給食センター  
 〒904-0103  
 北谷町字桑江566番地1  
 TEL 936-3269  
 FAX 936-6896  
 栄養教諭 葛原 桂子  
 学校栄養職員 花城 杏奈

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この一年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか？よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょうね。

★給食目標★  
 1年間の反省をしよう

★栄養目標★  
 健康を考えた食事ができたか見直そう

## 1年間どのような食生活を送りましたか？

- 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- 一日3食、きちんと食べましたか？
- 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか？
- おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- 食事をする前に手洗いをしましたか？
- 食事はよくかんで食べましたか？
- 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- 感謝して食べることができましたか？
- 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- 家族や友だちと楽しく食べられましたか？

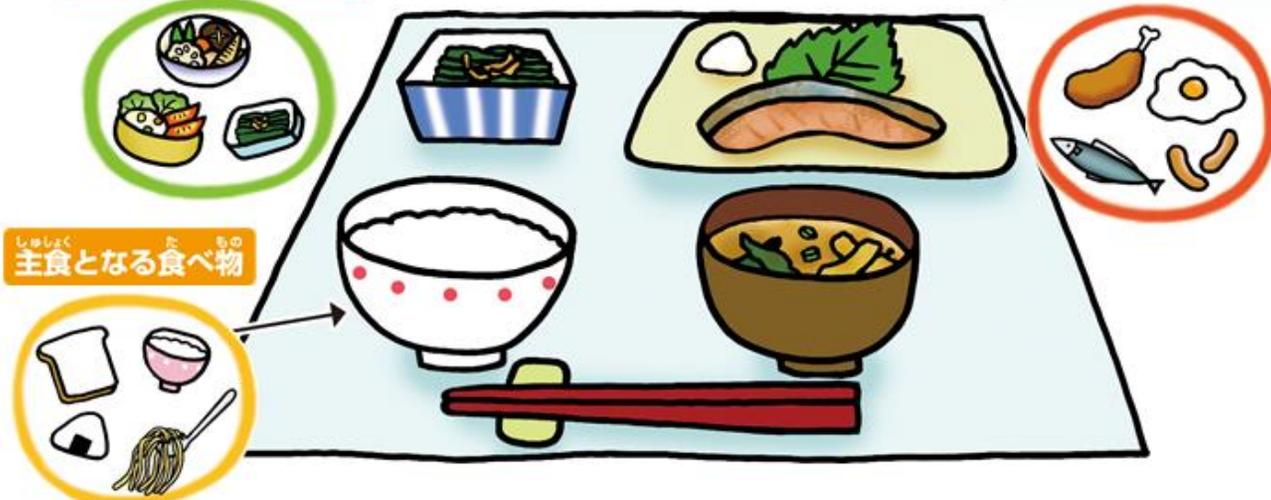


## 「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう！

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理

主菜となるおもな食べ物



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

