

3月給食たより

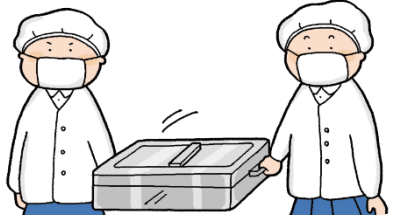
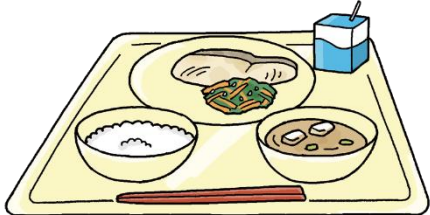
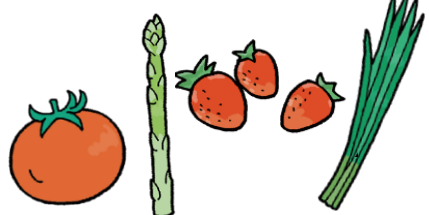
令和5年3月 上三川町立学校給食センター

★おうちのひとと いっしょによみましょう。

まだまだ寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。はやいもので今年度も残り1か月です。今月は給食時間や食生活をふりかえってみましょう。

1年間のふりかえりチェック

1年間の給食時間や食生活をふりかえって、できたことを確認してみましょう。

☐ 協力して給食の用意ができた。 	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた。 	☐ 苦手な食べ物にもチャレンジできた。 
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった。 	☐ 地域でとれる食べ物についてわかった。 	☐ 感謝の気持ちをもって食べることができた。 

体に悪い？

体にいい？

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体にいいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体にいいと言われる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない生活を送っても健康になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



ご卒業
おめでとう
ございます！

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学3年生のみなさんは給食とはお別れの人も多いですね。

9年間で約1800回の給食からどのようなことを感じ、学びましたか？食べることは生きることです。食べることを大切にして元気で充実した毎日を送ってください。