

3月 給食だより

令和6年3月
上三川町立学校給食センター
おうちの人といっしょに読みましょう。

今年度も残り1か月となりました。これまでの食についておたよりでさまざまなことをお伝えしていきました。学んだことをふりかえって、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するために大切です。長い休みの期間も朝食をとるようにしましょう。

その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれています。

中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報がある場合があります。“この情報は正しいのかな？”という視点をもつようにしましょう。



卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの



▲3つのグループの食品を組み合わせることで食事のバランスが良くなります。