## 給食だより



#### 令和6年3月

<sup>∞</sup>ようちの人といっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター

TEL 0952-45-0374

暖かく感じる日も増え、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この | 年の学校生活はどうでしたか? 進級、進学に向けて | 年間のまとめと反省をしてみましょう。

## 食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう



結果はどうでしたか?「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。 「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

### なぜバランスのよい食事が大切なの?

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、粒たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しず つ入れ替わっています。つまり苦くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り置され続けているのです。このとき食 べ物からの栄養素が使われます。そのため「「食」食、バランスのよい食事を心がけることが大切」です。



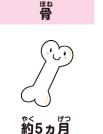


約22日





100~120首



卵細胞のように ー生新生しない 細胞もありま

# 중화신력》

<sup>ᢐセ</sup>すではんを食べることはなぜ大切なのでしょう?

1日を元気にスタートできる



たいずん あ ず で 体温が上がり、体が首覚めます。

しゅうちゅうりょく 集中力がアップする



๗゚にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

うんちが出やすくなる



生活リズムが整う



き、 決まった時間の食事が生活によいリズムを作ります。

動い がくねん がっこう 新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもどおりの「早起き」「朝ご はん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。