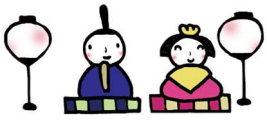
給食だより



3月号

伊万里市学校給食センター

寒さもゆるみはじめ、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１年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて１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

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

- 朝ごはんは毎日食べましたか？ □

- 給食当番の仕事はしっかりできましたか？ □

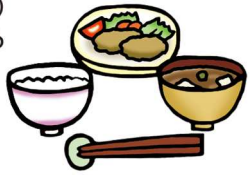
- 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？ □

- 食事の前の手洗いはよくできましたか？ □

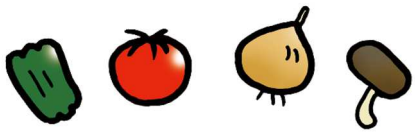
- 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？ □

- 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？ □

- 食器のならべ方（配ぜん）にも気をつけて食べることができましたか？ □



- 野菜を毎日、食べていましたか？ □



- はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？ □

- 給食の牛乳は残さず飲めましたか？ □

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。

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ご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

体温が上がり、体が目覚めます。

●集中力がアップする

脳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

腸が刺激され、はたらきがよくなります。

●生活リズムが整う

決まった時間の食事が生活によいリズムを作ります。

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。

1年間ありがとうございました

食材を納品してくださる方々

四季の館さん（お米）

熊本乳業さん（牛乳）

宮本食品さん　久保田こんにゃくさん（こんにゃく）

青果組合のみなさん（野菜）

食材を育てたり、作ってくれる生産者の方々

（お肉屋さんのみなさん

片岡精肉本店さん

(有)片岡精肉店さん

ふるさと村さん

松尾畜産さん

木屋さん（練り製品）

エンマキさん（魚）

川原食品さん（豆腐）

唐津魚市場さん（魚）

給食はたくさんの人々によって作られています

感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう

給食を届けてくれる配送員の方々

調理をしてくれる調理員さんたち

西岡しょうゆさん

吉善さん

入船さん（卵）

九州食品さん（乾物、加工品など

学校給食会さん（乾物、加工品など

石井酒店さん（調味料など）

鶏池製油さん（あぶら）

ありがとうございました