



いよいよ 3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて 3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?

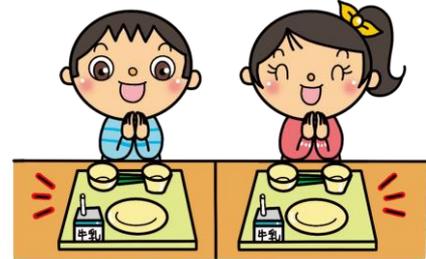


栄養について

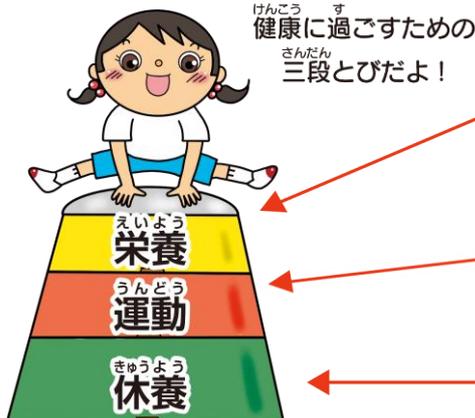
- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日配膳表のおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず静かに休むことはできましたか?



健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

はる 春のキャベツはやわらかい!

季節によって食感が違う!

今では1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。

ビタミンCがたっぷり!

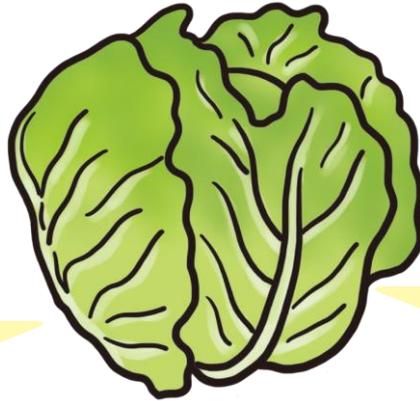
体の抵抗力を強めるビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので、サラダやスープで煮汁ごととるのがおすすめです。

葉酸、ビタミンKが豊富!

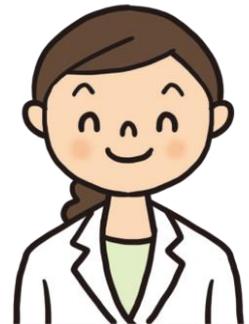
健康な発育や貧血予防にはたらく葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。

胃腸のはたらきを整える成分も!

キャベツには胃腸の調子を整えてくれるビタミン様物質(キャベジン)があり、胃腸薬の原料にもなっています。



玉のように丸く、葉の巻き具合もゆるく弾力があるのが春キャベツの特徴です。生でサラダやコールスロー、浅漬け、もちろん炒めたり、煮込んだりしてもおいしいです。春の味をぜひ楽しんでください。



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)



村山牛乳さん (牛乳)



青果組合のみなさん (野菜)



宮本食品さん 久保田こんにゃくさん (こんにゃく)



給食を届けてくださる 配送員の方々

食材をそだてたり、作ってくださる生産者の方々



給食はたくさんの方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

お肉屋さんのみなさん



片岡精肉本店さん



南片岡精肉店さん



心るさと村さん



越路食品さん



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)



入船さん (卵)



九州食品さん (乾物、加工品など)



西岡しょうゆさん



吉善さん



入船さん (卵)



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)



鶴池製油さん (あぶら)



ありがとうございました

給食を作ってくださる調理員の方々