

令和6年度給食だより

すこやか3月号



矢巾町学校給食共同調理場

日に日にあたたかくなり、春が近づいてきました。

3月は、今の学年ですごす最後の月となりましたね。

この1年間をふり返ってみて、給食時間のすごし方や、毎日の食事の仕方はいかがでしたか？

よかったところはそのまま続けて、たりなかったところは気をつけながら、今年度最後の月の給食をよく味わって食べましょう。



給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備をすることができた



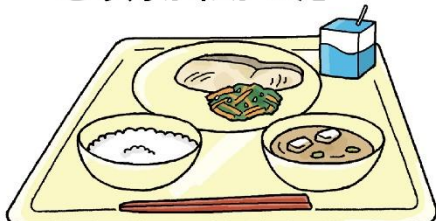
☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた



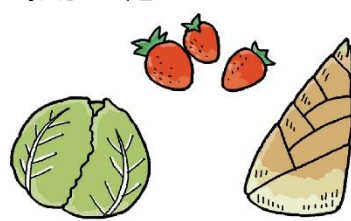
☐ 楽しく会食することができた



☐ バランスのよい食事のとり方がわかった



☐ 地域の地場産物がわかった



☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた



家族で給食について話題にしてみましょう

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。

今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。

はるやす
春休み中も

正しい生活リズムを忘れずに

春休みに入ると、早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまう人もいませんか。4月から元気なスタートをきるためにも、春休み中はできるだけ生活リズムをくずさずにすごしていきましょう。



①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう

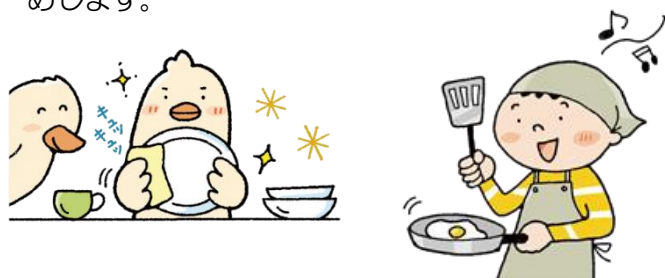


おやつは時間と量に
気をつけて



春休み中は、普段よりも時間があるので、お家の仕事を積極的にしてみましょう。

配膳や食器の片付け、ごみ出し、お風呂そうじ、料理の手伝いなど、自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみることをおすすめします。



おやつは、だらだら食べたり、たくさん食べすぎてごはんが食べられなくなったりすると、体によくありません。

おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べるといいですね。



地産地消

今年度も矢巾町産の新鮮でおいしい食材を給食に取り入れています。

3月使用予定の町産食材は、米、大豆製品、ねぎ、じゃがいも、だいこん、などです。



調理場では、調理した給食1食分について放射性物質の測定を実施しています。

2月の測定結果は、厚生労働省の基準値以下でした。