

令和6年度



3月給食だより

五所川原市立
学校給食センター



日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。

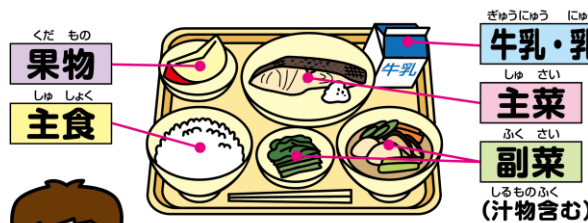
この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった食べものも食べられるようになったり、時間内に食べ終わるようになったりと、一人ひとりが大きく成長したと思います。

春休み中も新年度に向けて、早寝早起き朝ごはんで、体調を整えておきましょう。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



脳へエネルギーを補給しよう！



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

給食でめぐる日本一周 第6回目！

3月は、宮城県の郷土料理【おくずかけ】を提供します。

春と秋のお彼岸やお盆の時期に食べる精進料理です。さといも、ごぼうやにんじんなどのいろいろな野菜と、しいたけ、油揚げ、豆ふ、そうめんより少し太い麺も入った具だくさんのしょうゆ味の汁ものです。給食では、かまぼこで作ったのびにくい麺を使っています。でんぷんでとろみがついて冷めにくい汁なので、やけどをしないように気を付けましょう。



あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している 	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたら歯を磨いている 	☐ おうちで食事のお手伝いをしている 	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…
7～9個

4～6個

1～3個

0個



春の行事と行事食

3月3日	3月20日ごろ	桜開花のころ
◆ひなまつり◆	◆春分の日(春のお彼岸)◆	◆お花見◆
 はまぐりの潮汁 ひしもち	 ぼたもち	 花見団子 行楽弁当