

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2026年3月

1年間にわたり、給食をとおして食に関するをお伝えしてきました。
みなさんも様々なことを学んできたこととおもいます。
1年間にふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。



♪ 今月の給食目標 ♪ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

朝食を毎日とった

規則正しい時間に食事をした

肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた

栄養バランスのよい食事を心がけた

食品表示を見るように心がけた

地域の食材や食文化について理解した



4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例/休日に家族の食事をつくる など

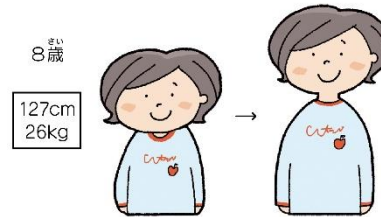


春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

体重は増えていくよ

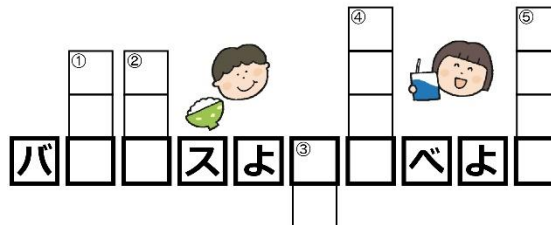


成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。