



給食だより

令和3年3月 姫戸共同調理場



3月3日【桃の節句】ひなまつり



早いものでもう3月、卒業・進学の時季です。1年間給食を楽しみにしてくれてありがとうございました。みなさんは、1年間で約190回給食を食べます。小学校を卒業した時で約1140回、中学校を卒業する時は約1710回の給食を食べたことになります。3学期も残り少ないですが、友だちや先生と、楽しくおいしく給食を食べてくださいね！

食育の一年間を振り返ってみましょう！

①食事の前に手を洗いましたか？

→手洗いは食事の最初のマナー、感染症予防にもなります！

②毎日、朝ごはんを食べましたか？

→朝ごはんは元気に1日をスタートさせる「エネルギー源」です！

③給食を残さず食べましたか？

→好き嫌いをなくしバランスよく食べましょう！

④おやつをとりすぎませんでしたか？

→おやつは、時間と量を決めて食べましょう！

⑤朝食や夕食でも野菜を食べましたか？

→緑黄色野菜、淡色野菜を組み合わせ食べてみましょう！

⑥夕食は決まった時間に食べましたか？

→寝る3時間前には夕食を食べて早寝早起きの習慣を！

⑦カルシウムたっぷりの牛乳や小魚をとりましたか？

→丈夫な骨や歯を作るためにもたくさんとりたい食品です！

⑧よく噛んで食べるよう心がけましたか？

→よく噛んで食べると消化に良く、あごも発達します。

⑨食べられる事に感謝できましたか？

→「いただきます」「ごちそうさま」に心を込めましょう。



赤は桃の花の色

白は雪を表します

緑は雪の下草木の色

ひし餅には
ちゃんと意味が
あったんですね！

ひな祭り

腹が減っては戦はできぬ！

3年生の皆さん！いよいよ公立後期選抜入試です。大事な受験で力を発揮するために、食事も重要なポイントになります。ベストコンディションで受験に臨むことができるように心がけましょう！

●脳に効き、腹もちがいいのはお米！昔ながらの日本の朝ごはんがおすすめ！

午前中に頭がフル回転できるよう、ごはんを中心としたエネルギー源をしっかり摂りましょう！それからブドウ糖をエネルギー源として使うためにビタミンB1も必要です。豚肉や、ゴマやアーモンドなどの種実類、大豆や大豆製品などに多く含まれます。

●一品でも温かいものを食べましょう！

寝起きの低い体温を上げて、体を目覚めさせるため、1品でもあたたかいものを食べるようにしましょう。野菜たっぷり具だくさんのみそ汁なんていかがでしょう！

●体を作る素、脳細胞の素にもなるたんぱく質（卵・豆・肉・魚）を摂りましょう！

ただし、消化のよいものを。消化に時間がかかるものは、胃に血液が集中する時間が長くなり眠気をもよおしてしまいます。食べ過ぎも同じです!!「腹八分目」がいいですね！

●ストイックにはビタミC！気持ちを落ちつけるためにもカルシウムもたっぷりと！