

食育だより



令和8年
3月号

(毎月19日は食育の日)

五和学校給食センター 文責：松原

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の行事と行事食

3月3日

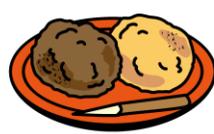
ひなまつり



はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ

春分の日 (春のお彼岸)



ぼたもち

桜開花のころ

お花見



花見団子 行楽弁当



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

いよいよ今年度ラスト1ヶ月となりました。

給食には、天草の豊かな自然が育んだ新鮮な魚や肉、太陽をいっぱい浴びた野菜や果物などをたくさんとりれています。そこには、「子供たちに安全安心でおいしい給食を食べて欲しい」という給食に携わる多くの人の思いがこめられています。みなさんは、給食をとおして「天草の自然」や「地域の人の思い」をいただき、更に大きく成長しました。

3月の給食も調理の先生や生産者さん、地域の方々、天草の自然に感謝して味わっていただきます。

いただきます
感謝の気持ちを
わすれずに

