



給食だより

令和5年度3月
鹿屋市立北部学校給食センター

今年度も残り1か月となりました。この1年間、みなさんはどんな食生活を送りましたか？これまでの給食で学んだことや、自分の食生活を振り返ってみましょう。

保護者の皆様におかれましては、学校給食への御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございました。今後も引き続き、安全安心でおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。

1年間のふりかえりチェック



下の9つの項目に、どれだけチェックが入るか確認してみましょう。チェックが入らなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事することができた 
<input type="checkbox"/> バランスの良い食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 
<input type="checkbox"/> 間食（おやつなど）は、時間と量を決めて食べた 	<input type="checkbox"/> よく噛んで味わって食べることができた 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた 

健康な生活を送るために大切なことは？

健康な生活を送るためには、**栄養・運動・休養**の3つが大切です。

① 栄養バランスがとれた食事

規則正しい食事と主食・主菜・副菜を取り入れた食事が大切です。いろいろな食品を組み合わせ、1日に30食品以上を使った料理をバランスよく食べましょう。



② 十分な運動

体を動かすことは、運動神経の発達を促すことにもなりますが、そのことによっておなかがすき、食事がおいしくなります。毎日、適度に体を動かしましょう。

③ 休養と睡眠

体を動かしたあとは、疲労回復をはかるために、休養が必要です。また、1日の疲れをとり、次の日の活力を生み出すために十分な睡眠をとるように心がけましょう。



春休みも朝食をとろう！

朝食は、脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。長い休みの間も早起きをして、毎日朝食をとりましょう。



🌸🌸🌸 **ご卒業おめでとうございます** 🌸🌸🌸

小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。春休みの間も、規則正しい生活をし、毎日を元気に過ごしましょう。中学校でも給食を楽しみにしててください。

中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。9年間食べた給食ともお別れですね。

これからは、「自分の健康は自分で作り、守る」ことを忘れずに、大きく羽ばたいてください。

🌸🌸🌸 北部学校給食センター職員 一同 🌸🌸🌸