

3月給食だより

令和6年度3月

鹿屋市立北部学校給食センター



今年度も残すところあとわずかになりました。3月は、1年間のしめくくりの月です。この1年間、みなさんは学校や家庭で、どのような食生活を送りましたか。ふりかえってみましょう。

保護者の皆様におかれましては、学校給食への御理解、御協力ありがとうございました。これからも安全・安心で子どもたちに喜ばれる給食を届けるため、努力していきたいと思います。来年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

1年間の給食の反省をしよう



この学年で過ごす最後の月となりました。給食時間の過ごし方や食事の仕方など、1年間をふりかえってみて、下のチェック項目の□に○印をつけてみましょう。

□食事は、人間が生きてい
く上で欠かすことのできな
い大切なものであることが
わかりましたか？



□食べる前に手洗いを行う
ほか栄養バランスのよい食
事をとるなど健康に気をつ
けることができましたか？



□学校給食にはいろいろな
食品が使われていることを
知り、食品や料理の名前が
わかりましたか？



□給食は生産者や調理員、
栄養士など多くの人びとに
よって支えられていることを
知ることができましたか？



□配ぜんや盛りつけを丁寧
に行ったり、食事のマナーに
気をつけたり、相手を思いや
ることができましたか？



□自分たちの住む地域に
昔から伝わる料理や行事
食などの食文化を知ること
ができましたか？



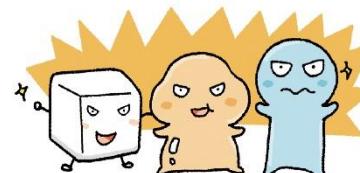
みなさんの結果はいかがでしたか。○印の数がたくさんあった人は、これからもこ
の調子で健康な体づくりを心がけましょう。○印の数が少なかった人は、自分の食
生活について見直し、出来なかったところを頑張ってみましょう。

1年間を振り返るとともに、健康な生活を送るために大切な事を考えてみましょう。健康な生活を送るためには、食事・運動・睡眠の3つが大切です。



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動、睡眠不足などは、生活習慣病の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。



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、規則正しい生活で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いてください。



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。

