3月 食育だより

藤崎町
学校給食センター

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは、1年間にわたり給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。また、献立のお知らせや食育だよりでもたくさんの情報をお伝えしてきました。

今月は、給食の時間を振り返って、来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

4月からの目標を立ててみよう！ →

健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。五大栄養素といわれる炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・無機質は、体内での主なはたらきがそれぞれ違うため、健康に過ごすためにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

毎日の学校給食は、栄養バランスや食品の組み合わせ方、味付け、調理法などを考えて作られています。毎日食べている給食に加え、献立のお知らせや食育だより、給食センターのInstagram(アカウント:fujisaki_kyu)なども、より良い食生活・食習慣づくりに役立ててくださいね。

卒業おめでとう！

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切にし、元気に充実した毎日を送ってください。