

食育だより

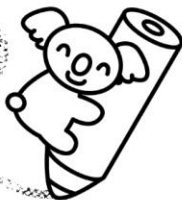
令和5年3月
川崎町学校給食センター



今年度も残りわずかとなりました。みなさんは一年間おいしい給食を食べながら、食に関する
ことを学んできました。一年間の食生活をふりかえって、来年度の目標を立ててみましょう。

1年間の食生活を振り返ろう！

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。



朝ごはんを毎日食べた

好き嫌いをせずに何でも食べた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

よくかんで食べた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

苦手な食べ物にもチャレンジした

食事の前に、手をきれいに洗った

家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた

朝・昼・夕と、1日3食決まった時間に食べた

給食当番の仕事に協力できた

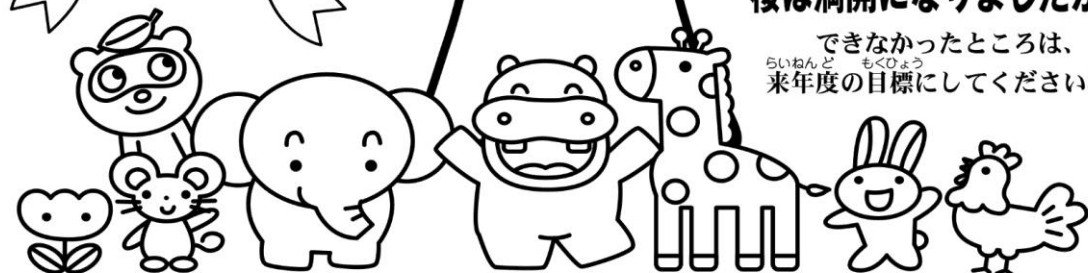
食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた

家で食事のお手伝いできた

おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた

桜は満開になりましたか？

できなかったところは、来年度の目標にしてくださいね。



ひな祭りの行事食

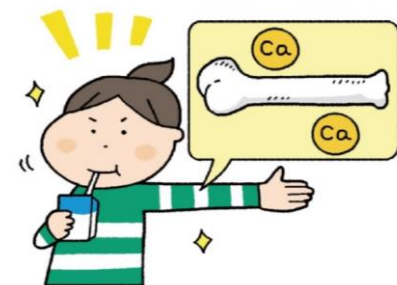


ひな祭りの行事食は、ひしもちやはまぐりのお吸い物、ひなあられなどがあります。
ひしもちには赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。はまぐりのお吸い物は、
はまぐりが対になっている貝としかぴたりと合わないことから、夫婦円満の意味
が込められています。給食では、ちらしずしとひなあられが登場します。

10代のうちに！ カルシウム貯金



カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来骨
がもろくなる骨粗鬆症になりやすくなります。骨の
量は10代で増加し、20歳前後にピークになりま
す。そのため、10代のころに骨密度を高めてカルシ
ウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲
み、カルシウム貯金をしましょう。



カルシウムが
多い食べ物



4月からの目標

ふりかえりをもとに、4月からの食についての目標を立ててみましょう。

例) 朝ごはんを毎日食べる、春休みに家族のごはんを作る など

