



# ランチタイム

がつ  
3月

くるめ市教育委員会  
くるめ市栄養教諭等研究会

今年度も、残すところ1か月となりました。来月には新しい学年、学級になりますね。新年度を元気に迎えることができるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## いちねんかん ぶ かえ 一年間を振り返ろう！

この1年間をふりかえって、自分自身の生活リズムや食事、健康について見直してみましょう。

よくできていることは3つ、時々できていることは2つ、あまりできていないことは1つ、星々に色をぬってみましょう。

食事の前には、手を石けん  
できれいに洗っている。

☆☆☆

給食当番は、エプロン、  
帽子、マスクをつけて仕事  
をしている。

☆☆☆

協力して準備・後片付け  
をしている。

☆☆☆

感謝の気持ちをこめて食事  
のあいさつをしている。

☆☆☆

マナーを守って食事をして  
いる。

☆☆☆

よくかんで食べている。

☆☆☆

苦手な食べ物もチャレンジ  
して食べている。

☆☆☆

朝・昼・夕の3食をしっかり  
食べている。

☆☆☆

星をいくつぬることができましたか？星3つのところはその調子で維持できるように、少ないところは増やせるように来年度の目標を決めてがんばりましょう！

### ～春休みの食生活～

食生活が乱れると体調も崩しやすくなります。元気に新年度を迎えるために、春休み期間も生活リズムを整えておきましょう。

**早寝・早起**  
早めに寝る習慣をつけることで、早起しやすくなり生活リズムが整います。

**朝ごはん**  
朝ごはんを食べると、頭、体、おなか  
にスイッチが入り、1日を元気に過ごすことができます。

**栄養バランス**  
働きで分けられた黄色、赤色、緑色のグループからバランスよく食べ、おやつを取り方にも注意しましょう。

### くるめさんクイズ

3月の給食の「地場産の日」に登場する野菜を、ヒントをもとに当ててみてね！

- ヒント1：白くて太い
- ヒント2：ビタミンCが多く含まれている
- ヒント3：生で食べたり、干したものを食べたりできる万能野菜
- ヒント4：久留米では「善太郎」が有名



クイズの答え：大根

イラスト：少年写真新聞社から引用