



ランチタイム 3月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会
久留米市中央学校給食共同調理場

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。

ねんかん ふ かせ 1年間を振り返ろう！

この1年間を振り返って、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。

☆☆☆

給食当番の時は、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食をしっかりと食べている。

☆☆☆

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・早起き
早めに寝る習慣をつけることで、早起き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、おなかにはスイッチが入り、1日を元気に過ごすことができます。

栄養バランス
食品の主な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「くるめ産サラダ」は、いつもと違う野菜が入っていますが、何でしょうか？

- ① 小松菜
- ② キャベツ
- ③ 大根



クイズの答え：キャベツ