



# 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

今の学年ですぐすのも、残り1か月になりました。4月には新しい学年に、6年生は中学生になりますね。  
新しい学年でも元気にすごせるように、早寝・早起き・朝ごはんなど、規則正しい生活を心がけましょう。

## いちねんかん 一年間をふいかえろう！



一年間の給食時間やお家での食生活をふりかえって、  
☆に色をぬってみましょう。

- ★★★★…よくできた
- ★★★…時々できた
- ★★…あまりできなかった

① 食事の前は、石けんで手をきれいに洗った。



☆☆☆

② エプロン、ぼうし、マスクを着けて、給食当番の仕事をできた。



☆☆☆

③ よくかんで食べることができた。



☆☆☆

④ 感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつができた。



☆☆☆

⑤ にがてな食べ物にもチャレンジすることができた。

まず一口、チャレンジ！



☆☆☆

⑥ 毎日、朝ごはんを食べた。



☆☆☆

⑦ おやつを食べすぎないように、気をつけた。



☆☆☆

⑧ 塩分(しょっぱいもの)をとりすぎないように気をつけた。



☆☆☆

①～⑧まで、☆をいくつぬることができましたか？

★★★★のものは、その調子でこれからも続けていきましょう。

★★～★★★のものは、3つをめざして取り組んでいきましょう。

3月3日は「ひな祭り」  
女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」とも言われます。ひな祭りには、ひな人形や桃の花を飾ったり、ちらしずしやひなあられを食べたりして、お祝いします。  
給食では、ちらしずしとひなあられが出ます。

### くるめさんクイズ

3月の「地場産の日」献立に登場する、久留米産の野菜は？

ヒント① 茎は細く、葉はギザギザ

ヒント② シャキっとした食感で、サラダ、炒め物、鍋物と、色々な料理で食べられる

ヒント③ 久留米市北野町周辺で多く栽培されている

こたえ：水菜