



ランチタイム 3月

く る め し きょうい く いんかい
久留米市教育委員会
く る め し えいようきょう ゆ どうけんきゅうかい
久留米市栄養教諭等研究会
く る め し ちゅうおうがっこうきゅうしよくきょうどうちやうり じょう
久留米市中央学校給食共同調理場

いま がくねん す のこ げつ がつ あたら がくねん がつきゅう しんねん ど
今の学年で過ごすのも、残り1か月になりました。4月には新しい学年・学級になりますね。新年度も
げん き す はやね はやお あさ きそくただ せいかつ こころ
元気に過ごすことができるように、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！



いちねんかん きゅうしょく じかん いえ しょくせいかつ
一年間の給食時間や家での食生活をふりかえって、
いろ
☆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 ① 食事の前は、石けんで
手をきれいに
洗った。



☆☆☆

② ② エプロン、バンダナ(三角
きん)、マスクを着けて、
給食当番の仕事
ができた。



☆☆☆

③ ③ よくかんで食べることが
できた。



☆☆☆

④ ④ 感謝の気持ちをこめて、
食事のあいさつができた。



☆☆☆

⑤ ⑤ 苦手な食べ物にも
チャレンジすることが
できた。

まず一口、
チャレンジ!



☆☆☆

⑥ ⑥ 毎日、朝ごはんを食べた。



☆☆☆

⑦ ⑦ おやつを食べすぎない
ように、気をつけた。



☆☆☆

⑧ 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」

おんな こ すこ せいちょう しあわ ねが ぎょうじ
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、「変わりちらしずし」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