

『早ね・早おき・朝ごはん』



と『歯みがき』



多良木町学校給食センター

春の訪れを感じる季節となりました。年度末を迎え、子どもたちの1年間の成長を振り返る時期でもあります。給食を通して、子どもたちは「旬の食材の大切さ」や「好き嫌いをなく食べることの楽しさ」、そして「友だちと一緒に食べる喜び」など、多くのことを学ぶことができました。ご家庭でも、この1年間で子どもたちが給食から学んだことを話題にいただき、食への関心や感謝の気持ちを振り返る機会にいただけると嬉しいです。



赤・黄・緑の3つの色の食べ物をそろえて食べることで、栄養のバランスがとれます。

春休みの食生活について

給食の時間の放送で、子どもたちに春休みの食生活について3つのお願いをしました。

1つ目は、朝・昼・夜の3食をできるだけ決まった時間に食べることです。特に朝ごはんは、体を目覚めさせ、1日を元気に過ごすための大切な食事です。春休み中も朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えてほしいと思います。

2つ目は、いろいろな食べ物をバランスよく食べることです。ごはんやパンなどの主食、魚や肉などの主菜、野菜のおかずを組み合わせることを子どもたちに伝えました。

3つ目は、おやつやジュースのとりすぎに気をつけることです。

時間や量を決めて楽しむことも大切です。

(おやつを目安量：小学生約200kcal、中学生約300kcal)

春休みも元気に過ごし、新学期にまた元気な姿で会えることを楽しみにしています。



保護者の皆様、一年間のご理解とご協力ありがとうございました。来年度も、子どもたちの笑顔があふれる給食時間を届けられるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

