

かめかめハ〜

＊食育だより＊

令和7年3月…春休み号…
ふじみ野市学校給食センター



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。
いよいよ今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。
健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによって作られます。今まで学んだことや給食を参考に、食べる事を大切にしたいと思っています。



1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、
下の【 】を参考に□の中に入れてみましょう。

【よくできた…◎ 大体できた…○
たまにできた…△ 全然できなかった…×】

給食当番	身じたくをきちんとととの ができた。	丁寧（ていねい）に盛り付け（もつ） ができた。	協力（きょうりょく）して準備（じゅんび）と 後片付け（あとかたづけ） ができた。
給食時間	給食（きょくじく）の前に手（て）をきれい（まへ）に洗（あら）い、 清潔（せいせつ）なハンカチ（ちや）やタオル（たうる）で ふくことができた。	好き嫌い（すききら）せず（た）に食（た）べることが できた。苦手（にがた）な食（し）べ物（ぶつ）にも挑（も）戦（せん） することができた。	健康（けんこう）によい食（し）事（じ）のとり方（かた）や、 郷土食（きょうどしき）、行事食（ぎょうじしき）について知（し） ることができた。
食事マナー	姿勢（しせい）を正（ただ）して、よくかんで 食（た）べることができた。	マナー（まも）を守（もも）り、みんな（たの）で楽（たの）しく 食（た）べることができた。	ただ（ただ）正しい（しやうじ）食（し）器（き）の置（お）き方（かた）、はし（はし）の持（も） ち方（かた）で食（た）べることができた。
その他	早寝（はやね）・早起（はやお）きを心（こころ）がけ、朝（あさ）ごは んを食（た）べてから登（あが）校（こう）することが できた。	おやつ（おやつ）は健康（けんこう）を考（かんが）えて選（えら）び、 時間（じかん）と量（りやう）を決（き）めて食（た）べることが できた。	食（し）事（じ）の準備（じゅんび）や買（か）い物（ぶつ）など、 おうち（うち）の人（ひと）のお手（て）伝（でん）いをする ことができた。

春休みも 毎日朝食をとろう



元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎（まい）日を元（げん）気に過（す）ぐすた（た）めには、食（し）事（じ）と睡（すい）眠（みん）をしっか（しつ）かりとる（と）ことが基（き）本（ぽん）です。特（とく）に1（いち）日（にち）の始（はじ）
り（り）の食（し）事（じ）である「朝（あさ）ごはん」は、眠（ねむ）っていた脳（のう）と体（からだ）を目（め）覚（さ）めさ（さ）せ、活（かつ）動（どう）を始（はじ）めるた（た）めのエネ（え）ルギ（ぎ）ー
にな（な）るととも（と）に、規（き）則（そく）正（ただ）しい生（せい）活（かつ）リズ（る）ムを整（ととの）えるなど、重（じゅう）要（よう）な役（やく）割（わり）を果（は）たして（して）います。

朝ごはんの効果

やる気（き）や集（しゅう）中（ちゅう）力（りき） が高（たか）まる	イライラ しにく（にく）くなる	運動（うんどう）能力（のうりき） アッ（アップ）	便秘（べんぴ）を 予（よ）防（ぼう）する	生（せい）活（かつ）リズ（る）ムが 整（ととの）う
--------------------------------------	--------------------	-----------------------------	-------------------------	------------------------------

栄養バランスも意識（いしき）しましょう

朝（あさ）ごはんには、ど（ど）んなもの（もの）を食（た）べていますか？ ご飯（はん）だけ、パン（ぱん）だけ…という人（ひと）もいる（い）るかも（かも）しれ（し）ません。何（なに）か
と忙（いそ）がしい朝（あさ）ですが、ご飯（はん）やパン（ぱん）な（な）どの主（しゅ）食（しょく）に、野（や）菜（さい）た（た）っぷ（ぷ）りの汁（じゅう）物（ぶつ）、肉（にく）・魚（さかな）・卵（たまご）・大（だい）豆（ず）のお（お）か（か）ず（ず）という組（く）み合（あ）わ
せを意（い）識（し）すると、栄（えい）養（よう）バラン（ばらん）スが整（ととの）いやす（やす）くな（な）ります。さら（さ）に、手（て）軽（かろ）にとれる果（くだも）物（ぶつ）や牛（ぎゅう）乳（にゅう）・乳（にゅう）製（せい）品（ひん）をプ（ぷ）ラスする
のもお（お）すす（すす）め（め）です。朝（あさ）ごはん（はん）を食（た）べる習（しゅう）慣（かん）がな（な）い人（ひと）は、何（なに）か1（いち）品（ひん）でも食（た）べること（こと）から始（はじ）めて（めて）み（み）ま（ま）しょう。

主（しゅ）食（しょく） ごはん おにぎり パン	+ 汁（じゅう）物（ぶつ） 野菜（やさい）の みそ汁（みそじゅう） 野菜（やさい） スープ	+ おか（お）ず（ず）（主（しゅ）菜（さい）） 肉（にく）・魚（さかな）・卵（たまご）・大（だい）豆（ず）のお（お）か（か）ず おにぎり 揚げ（あげ）物（ぶつ）	+ 果（くだ）物（ぶつ） バナナ オレンジ + 牛（ぎゅう）乳（にゅう）・乳（にゅう）製（せい）品（ひん） 牛（ぎゅう）乳（にゅう） ヨーグル（ヨー）ルト
----------------------------------	---	---	--

夕（ゆ）ごはん（はん）の残（のこ）りや、冷（れい）凍（とう）食（しょく）品（ひん）な（な）どの市（し）販（はん）品（ひん）を活（かつ）用（よう）し（して）もOK！

悩み別・朝ごはんをおいしく食（た）べるた（た）めのポ（ポ）イント

！ 食（た）べる時（じ）間（かん）が（が）あ（あ）り（り）ま（ま）せん

…ま（ま）ずは頑（がん）張（ぱん）って20～30分（ぶん）ほ（ほ）ど
早（はや）く起（お）きま（ま）しょう。早（はや）起（お）きを（を）して
あ（あ）さひ（ひ）かりあ（あ）に（に）つ（つ）ち（ち）う（う）げ（げ）ん（げん）き（き）かつ（かつ）
朝（あさ）の光（ひかり）を浴（あ）び、日（にっ）中（ちゅう）は元（げん）気（き）に活（かつ）
動（どう）する（する）こ（こ）とで、寝（ね）つ（つ）き（き）もよ（よ）く（く）な（な）り、
早（はや）寝（ね）・早（はや）起（お）き（き）の習（しゅう）慣（かん）が身（み）に付（つ）き
ま（ま）す。



！ お（お）な（な）が（が）す（す）い（い）て（て）い（い）ま（ま）せん

…夕（ゆ）ごはん（はん）を早（はや）め（め）に済（す）ま（ま）せ（せ）ま
し（し）ょう。塾（じゅく）や習（しゅう）事（じ）な（な）どで夜（よる）遅（おそ）く
な（な）る場（ば）合（あ）い、2（に）回（かい）に分（わ）けて食（た）べ
るの（の）が（が）お（お）すす（すす）め（め）です。また、寝（ね）る前（まえ）
に小（こ）菓（か）子（し）を食（た）べたり、夜（よる）更（ま）かし
を（を）し（し）たりする（する）のはや（や）め（め）ま（ま）しょう。



☆令和7年度の1学期の給食は、4月11日（金）から始（はじ）まります。来（らい）年（ねん）度（ど）も元（げん）気（き）に登（とう）校（こう）し（して）ま（ま）しょう！