

かめかめハ

※食育だより※

令和8年3月・春休み号・
ふじみ野市学校給食センター



寒さもゆるみはじめ、春の訪れを少しずつ感じます。今年度も残りわずかとなりました。

この1年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。



● 朝ごはんは毎日食べましたか？

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？

● 食事の前の手洗いはよくできましたか？

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

● 食器のならば方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？

● 野菜を毎日、食べていましたか？

● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？

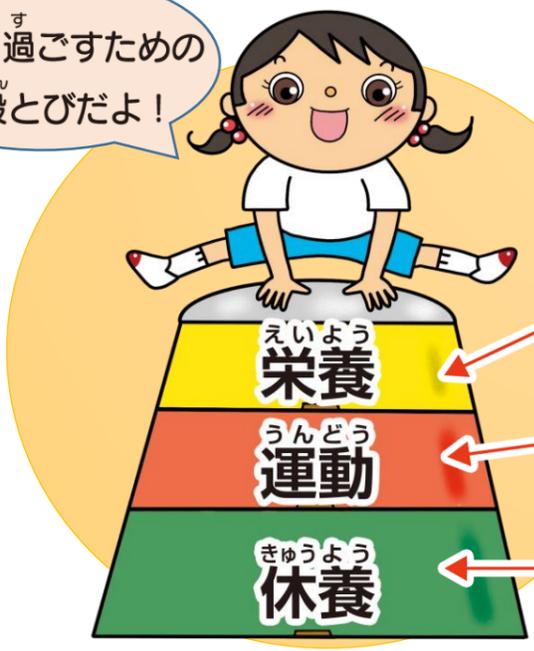
● 給食の牛乳は残さずの飲めましたか？

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。

「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません！

健康に過ごすための三段とびだよ！

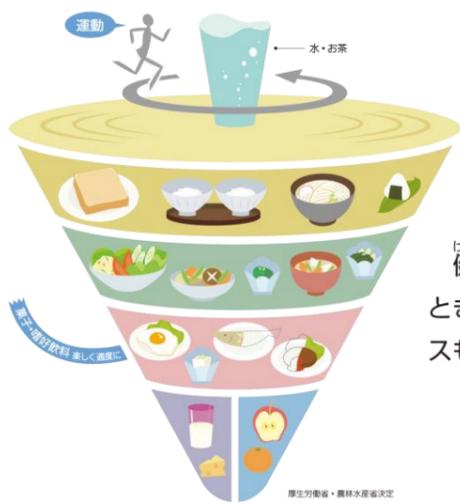


体がよりよく成長するためには、てきせつな運動、バランスのとれた食事からの栄養、十分な休養・すいみんを毎日続けることが必要です。学校のない春休みも生活リズムを作ることが元気に過ごすための秘けつです。

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう！

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。



「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう！



健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

主食	ごはん、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事ととれないときはおやつで)

副菜となるおもな料理

主菜となるおもな食べ物



☆令和8年4月13日(月)から新年度の給食が始まります。新年度も元気に登校しましょう！