

3月食育だより

南関町学校給食センター
栄養教諭 橋本 綾



1年間ありがとうございました！

まだ寒さが残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、子供達は心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったように思います。日々の給食を通して、そのサポートができていたら嬉しいです。今月は、卒業や進級を控えたみなさんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供します。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



もうすぐ春休み！

新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかります。春休み中も早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調をととのえておきましょう。



春の行事と行事食



がつ みつ か

3月3日

ひなまつり



はまぐりの潮汁



ひしもち

がつ はつ か

3月20日ごろ

春分の日 (春のお彼岸)



ぼたもち

さくら かい か

桜開花のころ

お花見



はな み だんご
花見団子



こうらくべんとう
行楽弁当

早寝 早起き 朝ごはん??

