



ランチタイム がつ 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じょうけんきゅうかい
久留米市栄養教諭等研究会

こんねんど のこ げつ らいげつ あたら がくねん がっきゅう しんねんど げんき むか
今年度も、残すところ1か月となりました。来月からは新しい学年、学級になりますね。新年度を元気に迎えること
ができるように、はやね はやお あさ きそくだ せいかつ ところ
早寝・早起き・朝ごはんなどの規則正しい生活を心がけましょう。

ねんかん 1年間をふりかえろう

ねんかん きゅうしょくじかん
この1年間の給食時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れてみましょう。チェックがつかなかったと
ころは、らいねんど もくひょう
来年度の目標にしましょう。

食事の前には、手を石けんで
きれいに洗うことができた。



協力して準備や後片付けが
できた。



感謝の気持ちをこめて、
食事のあいさつができた。



マナーを守って食事をする
ことができた。



よくかんで食べることが
できた。



好き嫌いせず食べることが
できた。



はるやす しよくせいかつ ～春休みの食生活～

しんねんど あたら せいかつ む はるやす あいだ せいかつ ととの
新年度からの新しい生活に向けて、春休みの間に生活リズムを整え
ましょう。しよくせいかつ みだ はやお たいちよう くす あさひるゆう しよくじ
食生活が乱れると体調を崩しやすくなるので、朝昼夕の食事
をきちんととり、はやね はやお ところ
早寝・早起きを心がけましょう。

はやね はやお 早寝・早起き

はや ね しゅうかん
早めに寝る習慣を
つけることで、はやね
しよくせいかつ
やすくなり生活リ
ズムが整います。



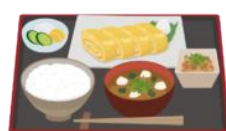
あさ 朝ごはん

あさ
朝ごはんを食べる
と、あたま からだ
と、頭、体、おなか
にスイッチが入り、
1日を元気に過ごす
ことができます。



えいよう 栄養バランス

はたら きでわ
働きで分けられた
きいろ あかいろ みどりいろ
黄色、赤色、緑色のグル
ープからバランスよく
食べ、おやつを取り方に
も注意しましょう。



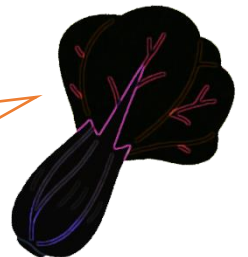
くるめさんクイズ



がつ じばさん ひ きゅうしょく どうじょう
3月の「地場産の日」の給食で登場する
この野菜は何でしょう？ヒントやシルエット
をもとに当ててみてね！

- ヒント1：みどりいろ
緑色でシャキシャキした歯ごたえ
- ヒント2：てつぶん
カリウムや鉄分、カルシウムなどが
多く含まれている
- ヒント3：わしよく ようしょく ちゅうかりょうり
和食にも洋食にも中華料理にも
つか ばんのうやさい
使える万能野菜

こた
答えは
ひだりした
左下を見てね！



こた
クイズの答え：チンゲン菜