



ランチタイム がつ 3月

くるめしきょういくいいんかい
久留米市教育委員会
くるめしえいようきょうゆとうけんきゅうかい
久留米市栄養教諭等研究会
くるめしちゅうおうがっこうきょうしよくきょうどうちょうりじょう
久留米市中央学校給食共同調理場

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、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

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、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。



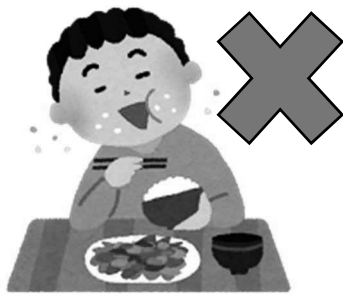
協力して準備や後片付けができた。



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。



～春休みの食生活～

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。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、早寝・早起きを心がけましょう。

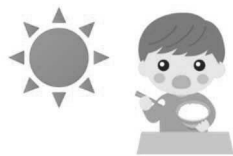
早寝・早起き

早めに寝る習慣をつけることで、早起きしやすくなり生活リズムが整います。



朝ごはん

朝ごはんを食べると、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。



栄養バランス

働きで分けられた黄色、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

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：緑色でシャキシャキした歯ごたえ

ヒント2：カルシウムや鉄分、ビタミンCなどが多く含まれている

ヒント3：和食にも洋食にも中華料理にも使える万能野菜

答えは
ひだりした
左下を見てね！

