

# スクールランチ 3月

じぶん しょくせいかつ  
~自分の食生活をふりかえろう~

草や木々のつぼみは少しずつ膨らんで、春の準備を進めています。みなさんは、この一年ですいぶん大きくなりました。これからも好き嫌いをなく、しっかり食べて、元気に育ててほしいと思います。先生や友達との楽しい思い出を胸に、しめくりの時期を大切に過ごしましょう。

まいにち しょくしゅうかん  
毎日の食習慣について、ふりかえてみましょう。

ちさん ちしょう こんねんど きゅうしょく しょう とっとりけん さん たもの  
地産地消~今年度給食で使った鳥取県産の食べ物~

じぶん た べられる りょう し  
自分が食べられる量を知り  
食べることができましたか。

あと一口なのに、お皿に残された料理と食材を残すこと、【もったいない】ですね。  
食べる前に、自分が食べられる量を知り、食べるようにしてみましょう。



しょくじ まえ しょくだく せいりせいけつ  
食事の前に、食卓の整理清潔、  
てあら 手洗いをしましたか。

食中毒や風邪の予防は、手を、しっかりあらうことです。ハンカチを、忘れていた人は、ポケットにあるか、確認しましょう。



よくかんで  
食べましたか。

よくかむことは、消化を助け、おなかの調子をよくします。頭の働きも活発になり、記憶力がアップするので、勉強が楽しくなります。よくかんで食べましょう。

あさごはんを食べて登校  
しましたか。

朝ごはんをしっかり食べないと、午前中のパワーが不足します。ごはん(またはパン)と、魚・肉・卵・豆製品のおかずと、汁物や野菜のおかずを食べ、登校しましょう。



かんじゆ きもちを  
感謝の気持ちで食べましたか。

『いただきます』と、手を合わせ、好き嫌いをなく、なんでも食べましょう。感謝の気持ちで、『ごちそうさま』を言いましょう。



はるやす  
春休みも、  
つづ  
続けましょう!!



ほんねんど ちいき  
本年度も、JA、地域のみなさんなどに、お世話になり、  
しゅん ゆりはまちょう た  
旬の湯梨浜町の食べものを、たくさん給食に使うことができました。



たけのこ・玉ねぎ・  
しろねぎ・ねぎ  
じゃがいも・そらめめ・  
キャベツ・アスパラガス  
はる 春

さつまいも・さといも  
キャベツ・ねぎ・しろねぎ  
ながいも・白菜・大根・  
かぶ・二十世紀梨・赤梨  
あき 秋

なつ 夏  
きゅうり・トマト・  
かぼちゃ・玉ねぎ・  
なす・にんじん・にんにく  
ピーマン・すいか・メロン

いちねん とお つか  
一年を通して使いました。  
こめ きゅうにゅう みそ ほうれん草  
大豆・とうふ・油揚げ・厚揚げ  
たまご ほ  
卵・干しいたけ・なめこ・  
しめじたけ・えのきたけ・  
にくるい こまつな  
肉類・小松菜・フリルレタス・  
あかみずな  
赤水菜・らっきょう・  
とまりづけなど

ふゆ 冬  
だいこん ほうまい  
大根・白菜・キャベツ・  
さといも・さつまいも・  
にんじん・わかめ・赤梨  
ブロッコリー・しろねぎ

たくさんいただきました。  
思い出してみてくださいね。

