

食育だより 3月号

令和4年度

若桜町立学校給食センター

3月は1年の学びの締めくくりです。1年間の給食を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べられるようになったりと、成長することができた人も多いのではないのでしょうか？給食だけでなく、日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみてください。



ひ しょく せい かつ ふ かえ
日ごろの食生活を振り返ろう！



はるやす まいにちあさ た
春休みも毎日朝ごはんを食べよう！



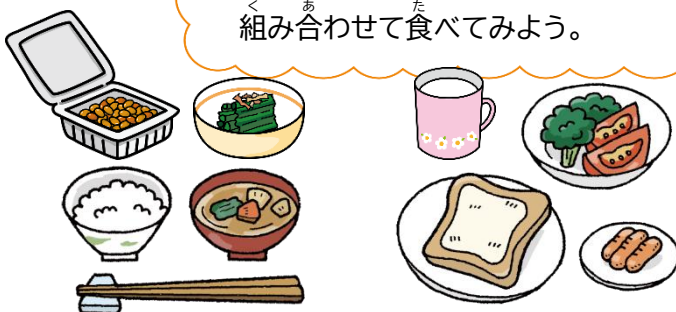
あさ た
朝ごはんを食べると…

- ・脳や体が目覚める
- ・エネルギーや栄養素を補給できる
- ・朝の光と朝ごはんだけで体内時計を正常にできる



げんき しんがっき
元気に新学期をスタートできるように、体調を整えて準備しよう！

あさ
朝ごはんの内容は4品目を目標に、
組み合わせて食べてみよう。



あさ りょうり
朝ごはんにもおすすめの料理
動画をIP告知端末で配信して
います！

かみ わかさがくえん こうみんかん
紙のレシピも若桜学園、公民館、
保健センターに置いてあります。
ぜひご活用ください。



ヨーグルトパフェ



とうふグラタン