

給食だより



令和 4 年 2 月 24 日
茨城県立勝田中等教育学校

今年度も残すところあとひと月ちょっととなりました。

今までの食生活や、運動、生活を振り返り、見直しをして新しい学年に備えましょう。

チェックし
てみよう！

1年間の食生活を振り返ってみましょう！

☐ 食事の前に手を洗った

☐ 食事のあいさつがきちんとできた。

☐ よくかんで食べた。

☐ 食べ物を大事にし、感謝して食べることができた。

☐ 毎日規則正しい食事ができた。

☐ 苦手な食べ物にチャレンジした。

みんなが食べている給食は、材料になる野菜や家畜を育ててくれる人、献立を考えてくれる人、食べ物を運んでくれる人、料理を作ってくれる人、学級の給食当番などたくさんの人にお世話になっています。また、私たちの命を支えてくれている食べ物の命にも感謝をして、心を込めて「いただきます」や「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

春休みの食生活について

★早寝・早起き・朝ご飯

朝食は、体温を上げ、学習能力や運動能力を活発にしてくれます。



★おやつとりすぎに注意

おやつや甘い飲み物はお皿やコップなどに取り分け、量と時間を決めて食べよう。



旬の果物！いちごはビタミンCと繊維がたっぷり



いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。いちごは主に生食で利用されているので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも良いですね。