

3月食育だより

令和7年度



志布志市立学校給食センター

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。卒業生にとっては給食を食べる回数もあと数回ですが、みなさんの心と体の成長の一部になっていると嬉しいです。今日は、先月に続きリクエスト給食と、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供します。楽しみにしてください★

かぜをひいたときに積極的にとりたい栄養素

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。また、試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。



はるやす 春休みも

まいにちちょうしょく た 毎日朝食を食べよう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましよう。簡単な料理をついたり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



はやお 早起き



はやね 早寝



あさごはん

家庭科の授業で考えた献立が給食に登場します！



6年生の家庭科の授業「1食分の献立を考えよう」で児童が考えた献立が、給食用にアレンジされて登場します。いろいろな食材を組み合わせることで五大栄養素がそろって栄養バランスが考えられていて、さらに彩りや味つけも工夫されています。献立表をチェックして、ぜひ味わって食べてくださいね！



志布志小 6年 上村海心さんの考えた献立



志布志小 6年 井出健介さんの考えた献立

炭水化物	たんぱく質	脂質	ビタミン	無機質
米	鶏肉	油	人参	リンゴ
じゃがいも	卵	バター	トマト	バナナ
パン	魚	サラダ油	ほうろく	りんご
うどん	大豆	ごま油	ピーマン	バナナ
そば	豆腐	ごま油	ピーマン	バナナ

野菜もたくさん使われていておいしそう！

ご卒業おめでとございます

友達や先生方と過ごした給食時間、思い出に残っていることはありますか？給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、みなさんを大切に思う気持ちがつまっています。これから先、給食を思い出すことがあればうれしいです。みなさんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

