

今月の献立のねらい「一年間の食生活をふりかえろう」

いよいよ今年度まとめの3月となりました。一年間で、身長や体重、心も大きく成長したことでしょう。その体や心の成長に欠かせない食生活について、下のチェック表で振り返ってみましょう。そして、「時々できた」や「あと少し」のところは、次の学年でがんばってみましょう。



★一年間をふりかえりながら、□の中に、◎(できた)○(時々できた)△(あと少し)でチェックしてみましょう。

給食の前にはしっかり手を洗った。身支度をして、当番の仕事ができた。すきらいをしないで食べた。よくかんで、楽しく食べた。感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」ができた。

中学3年生の給食も残りわずかとなりました。給食の楽しい思い出とともに、これからは給食をお手本として、食について考え、健康を考えた食事を選択できるようになっていってください。

パンざら 大きいよつき 小さいよつき

八代市西部学校給食センター(松高幼・松高小・八千把小・八代小・郡築小・昭和小・四中・七中)

Main table with columns: 日曜, 献立名(配膳図), 赤, 緑, 黄, 献立ひとくちメモ, エネルギー Kcal, たん白質 g. Rows include menu items like 受検応援メニュー, ひなまつり行事食, ツナスパサラダ, etc.

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。また、献立は都合により変更する場合があります。

Summary table for 小学校平均 (650 Kcal, 22.8g) and 中学校平均 (834 Kcal, 29.1g).