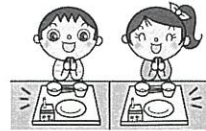




R7.3月
水俣市学校給食センター
文責 本井・平石



あなたの
食生活は!?

食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

朝ごはんを毎日食べていますか? はい ・ いいえ	食事の前に手をきれいに洗っていますか? はい ・ いいえ	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか? はい ・ いいえ
よくかんで食べていますか? はい ・ いいえ	食事のマナーを守っていますか? はい ・ いいえ	正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか? はい ・ いいえ
おやつは時間と量を決めて食べていますか? はい ・ いいえ	好き嫌いをなく何でも食べていますか? はい ・ いいえ	家族や友達と一緒に楽しく食べていますか? はい ・ いいえ

「はい」が7~9個 すばらしい! 新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。	「はい」が4~6個 あと一歩! できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。	「はい」が1~3個 がんばって! まずはできそうなことから、がんばってみましょう。	「はい」が0個 残念... 自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。
---	---	---	--

「はい」はいくつあったかな? 少なかった人は、また来年度にがんばってみましょう



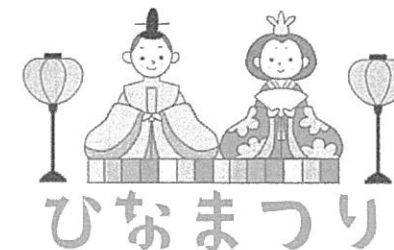
せいかつ たい せつ
生活リズムを大切に!

からだ なか と けい
★体の中の時計★



わたしたちの体は1日の中で一定のリズムで体温や血圧などを変化させています。これらの働きは「体内時計」といわれます。睡眠もこれらの体のリズムに合わせてとられています。春休み中、テレビやゲームなどをして寝る時刻がふだんより遅くなったり、不規則になると、この睡眠のリズムが体のほかのリズムとずれ、体調がおかしくなります。

春休み中も「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけ、規則正しい生活を送り、元気に新学期を迎えましょう。



ひなまつり

ひなまつりは、女の子のすこやかな成長や幸せを願う行事で「桃の節句」ともいいます。中国から伝わった節句の行事と、日本の「ひな遊び」が合わさったものといわれています。

災いなどをはらうために人形を川に流したり、はまぐりのお吸い物やひし餅などを食べたりします。

おじ
給食おじちゃん

給食センター紹介!!



早いもので3月になりました。中学3年生のみなさんにとっては7日(金)が最後の給食になりますね。

小学1年生からの9年間の給食はどうでしたか? 給食では和食・洋食・中華など様々な料理を味わうことができたと思います。給食で使用する食材で、人参・大根などの根菜野菜、お米、かんきつ類は、水俣・芦北地区で収穫・生産された食材を使用しています。みなさんが生まれ育った水俣は食材の宝庫なんです。

7日の給食は「揚げパン」「コロコロサラダ」「水俣ちゃんぽん」です。給食人気メニューが一堂に登場します。おじちゃん達はいつも以上に愛情込めて作ります。楽しみにしときなっせよ!!

最後に、おじちゃんは給食調理の仕事が大好きです。そして誇りをもって給食作りに取り組んでいます。学校生活の思い出として、給食を忘れないでくれたらうれしいな...卒業おめでとう!!