

# 3月食育だより

2025年



## 1年間ありがとうございました!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今、食べている食事は『未来の自分』をつくるための重要な土台となります。日々の給食を通して、皆さんの心身の成長のサポートができていたらうれしいです。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう、給食センター職員一同願っています。



### もうすぐ春休み!

### 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

### 春の行事と行事食

<p>3月3日</p> <p>ひなまつり</p> <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p>3月20日ごろ</p> <p>春分の日 (春のお彼岸)</p> <p>ぼたもち</p>	<p>桜開花のころ</p> <p>お花見</p> <p>はなみだんご 行楽弁当</p>
--	--	---

## 給食調理員(会計年度任用職員)募集中!

調理師免許や調理経験がなくてもOK!  
勤務時間: 平日8~12時(シフト制、月数回15時までの勤務あり。学校の春・夏・冬休み期間は勤務なし。)  
詳しくは猪名川町立学校給食センターまでお問合せ下さい。 ☎072-766-0219

## あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢でよくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたら歯をみがいている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 

○の数が...

7~9個	4~6個	1~3個	0個
☆☆☆ たいへんよくがんばりました	☆☆ よくがんばりました	☆ もうすこしががんばりましょう	まずはたべることをすきになりましょう

ポン!