



「毎月19日は食育の日」「早寝・早起き・朝ごはん」



きゅうしょく

給食だより



令和6年度

3月号

指宿学校給食センター

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えたみな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ので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

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。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



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と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 こうらくべんとう 花見団子 行楽弁当</p>
---	---	---

「指宿『旬』野菜の日」★そらまめ★

今月の指宿『旬』野菜は、「そらまめ」です。指宿は、「そらまめ」の生産量日本一をほこっています。そらまめは、さやが空に向かってつくことから「空豆」、また、さやの形が蚕に似ていることから「蚕豆」という文字にあてられています。炭水化物やたんぱく質、ビタミンB1・B2、カリウム、食物せんい、鉄分、マグネシウム、リンなど成長期のみなさんに必要な栄養がたくさん詰まっている野菜です。今回は3月7日に「焼きそらまめ」として登場します