



食育通信

令和 7年 3月

河南町立学校給食センター



ねん かん
1年間ありがとうございました！

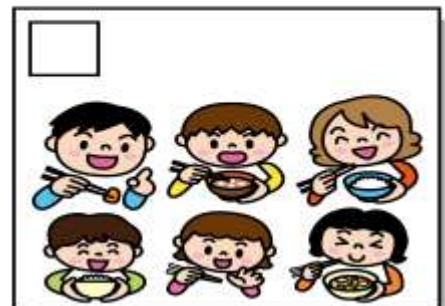
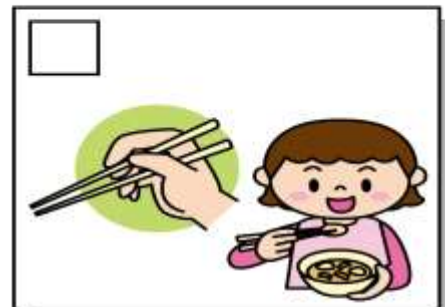
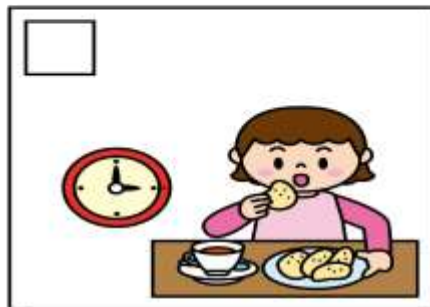
まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしててください。



あなたの食生活はどうですか？

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。



○の数が…

7～9個

4～6個

1～3個

0個





7日

かなん桜小学校

主食パン
主菜ケータン
副菜フルーツ・ヨーヨー
牛乳

・主食・主菜・副菜はありますか？
・栄養のバランスはとれていますか？



ご卒業おめでとうございます！

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。



3月6日 (木)

そつぎょう いわ せきはん ごめ あすき つか きゅうしょく すいはん
卒業お祝いの赤飯を、もち米と小豆を使って 給食センターで炊飯します。

ちゅうがっこう ねんせい しゅさい とりにく ごめ こ たの
中学校3年生のみ、主菜は鶏肉の米粉からあげです。楽しみにしててくださいね。

3月14日（金） かくしょうがっこう おんせい **各小学校6年生のみ：セレクト（選択）給食** せんたく きゅうしよく

- ・主菜：鶏肉の米粉からあげ ・果物：いちご
・主食セレクト：おにぎり・かつお・ごまこんぶ から2種類を、
・デザートセレクト：アレルゲンフリーチョコケーキ・ようなしゼリー・ぶどうゼリー
プリン(乳使用)から1種類を6年生のみなさんに選んでいただきました。