

3月の給食だより

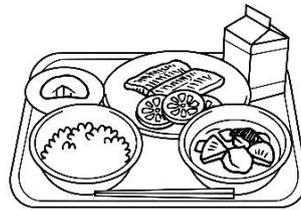
令和3年度 3月

富士宮市立学校給食センター

今年度もあと1か月となりました。進学や進級をひかえた、まとめの時期です。1年間の成長をふり返ると共に、できていること、できていないことを確認することも大切です。進学、進級に向けて、準備をととのえていきましょう。

～新しい生活に向けて～

●給食の食べ方を考えよう



にがてなものが出たらどうしますか？



「どんな味がするのかな」「どんなにおいがするのかな」「少しだけ味見をしてみよう」

●朝ごはんを考えよう

大切です朝ごはん！

どんな朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんの内容を、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

4月から、さらに元気に登校できるよう「考えて食べる」ことに今からチャレンジしてみましょう

保護者のみなさまへ

1年間、給食だよりをお読みいただき、ありがとうございました。また、この1年間、学校給食に対し、ご理解・ご協力をいただき感謝申し上げます。

ご家庭でも、1年間の食生活をふり返ったり、給食のことを話し合ったりしてみてください。

※学校給食の放射性物質検査の結果については、富士宮市のホームページに掲載しています。

どうしてきらいなの？
原因を探ろう

- 味がきらい
- においがきらい
- 食感がきらい
- 色がきらい
- いやな経験がある

味や食感などがきらいな場合は無理に食べなくても、経験をつんだりおとなになると食べられるようになることもあります。また、調理の方法をかえるなどの対処法もあります。いやな体験があって、きらいになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物にかわる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう。