

給食だより 3月

令和5年度 3月号

名古屋市立 矢田小学校

いま がつきゅう きゅうしよく た ひ すこ
今の学級で給食を食べる日もあと少しになりました。これまでの給食の時間は楽しく過ごすことができましたか？一年間を振り返ってみましょう。

3月のこんだてから

とくべつこんだて そつぎょういわ
【特別献立】 卒業祝い・・・14日（木）

せきはん きゅうにゅう あ
赤飯・牛乳・さけのかおり揚げ・にんじんしりしり・ふのすまし汁・さくらソーダゼリー

や たしょうがっこうとくべつこんだて そつぎょういわ
【矢田小学校特別献立】 卒業祝い・・・4日（月）

はん きゅうにゅう ちらしずし じる
ご飯・牛乳・ちらしずし・ゆばのすまし汁

【ふるさと献立 ～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～】

○ 11日（月）・・・梅じそささみフライに使用する青じそは、愛知県の特産物のひとつです。

【地産地消】「みんなで食べる！なごや産」の日

○ 7日（木）・・・ごはんは、港区・中川区産の米「あいちのかおり」を使用します。みそ汁には、中川区産のみつばを使用します。

【新献立】 とり肉の塩こうじ揚げ・・・7日（木）

下味に塩こうじを使用することで、肉質がやわらかくなったおいしいから揚げです。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう！

健康に過ごすためには、生活リズムを整えることがとても大切です。生活リズムがくずれると、寝るべき時間に眠れなくなり、寝不足になってしまいます。寝不足が続くと疲れがとれないうえに、イライラするなど、気持ちも不安定になってしまいます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

< 早起き >

生活リズムを整えるためのスタートは、起きる時間を決めることです。強い意志をもって決めた時間に起きましょう！

6時に起きるぞ！



朝ごはんを食べると、胃や腸が動きだし、おなかもスッキリするよ！



< 早寝 >

早起きすれば、夜は自然と眠たくなります。9～10時には眠りましょう。翌朝もスッキリ目覚めることができます。

寝る子は育つ！



< 朝ごはん >

体温を上げ、体を目覚めさせるためには朝ごはんが大切です。時間にゆとりをもってきちんと食事をとりましょう。

温かい汁物がおすすめです！

