



令和6年3月1日

# ランチルーム

梨花のインボールーム  
給食だより

## ～3月の食育目標～

「食事に感謝の気持ちを持とう」「正しい姿勢で食事しよう」

## 早起きして朝ごはんを食べましょう



### 《朝ごはんの効果》

- 🍵 身体を活性化します  
美味しい匂い、包丁の音、五感を働かせ刺激を受けた脳が目覚め、身体を動かす準備をします。
- 🍵 肥満をストップします  
朝ごはんを食べないと昼にたくさん食べてしまうので、食べすぎの原因になります。
- 🍵 快便の効果があります  
朝ごはんを食べると腸を刺激してうんちをしにくくなります。  
※朝ごはんをしっかり食べると良い事がたくさんあります。少しずつ意識して、しっかり朝食を食べられるようにしましょう。

## 2月の食育活動



## 3月の給食・食育活動



- ◇ 3月 1日（金）ひなまつりメニュー
- ◇ 3月 5日（火）ご当地メニュー（大分）  
給食は「トリニータ丼」  
おやつは「だんご汁」を作ります。
- ◇ 3月 8日（金）お別れ会メニュー
- ◇ 3月 14日（木）お誕生日メニュー



給食室は子ども達の笑顔と「おいしい～！」の声に支えられ毎日給食作りをする事が出来ました。食育活動にご理解ご協力いただいた保護者の方々、毎日、たくさん給食を食べてくれた子ども達に感謝いたします。1年間、ありがとうございました。