



れいわ ねん がつ にち すい
令和8年3月25日(水)

きょうのこんだて

- ち きん か れ - むぎ
・チキンカレー (麦ごはん)
- こ - る す ろ - さ ら だ
・コールスローサラダ
- り ん ご タ ル ト ぎ ゆ う に ゆ う
・りんごタルト ・牛乳

かたづ 片付けについて

- ① た る と ふ く ろ び に る ぶ く ろ い
タルトの袋は、ビニル袋に入
れてください。
- ② き ゆ う し ゅ く と う ば ん ち え っ く ひ ょ う
給食当番チェック表・ふき
んをすべて出してください。
- ③ こ じ ん ぼ ん
個人盆は、きれいに洗って、ク
ラスごとにまとめておきましょ
う。

けんこう まいにち す 健康な毎日を過ごすために

けんこう まいにち す
健康な毎日を過ごすためには、「バランスのとれ

た食事」をとることです。それには、①おもに体

をつくる食品(肉・魚・卵・豆・牛乳・海そ

うなど)、②おもに体の調子を整える食品(野

菜・くだものなど)③おもに熱や力のもとにな

る食品(米・パン・めん・いも・

砂糖・油など)を上手に組み合わ

せて食べることです。↙



この3つのグループの食品を組み合わせて食べることで、それぞれの
力を出し合って、体の中で働いてくれます。しかし、3つのグループ
の食品がバランス良くそろっていないと、働きが弱くなってしまいま
す。このことをいつも忘れず、3つのグループの食品がバランス良く食
べられるように、すききらいせず、よくかんで味わっていただきましょう。

さらに、春休み期間中は規則正しい生活を心がけ、新学期に元気に会
いましょう。

