

いただきます

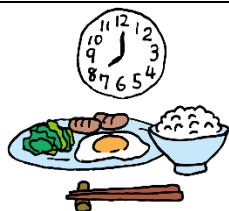
2021年度 3月号
豊能町中学校給食担当

今年度、今のクラスで給食を食べるのも残すところあと数日となりました。今年も新型コロナウイルス感染症の影響により、前を向いたまま静かに食べる『黙食』を徹底した給食時間となりました。会話を楽しみながら給食を食べることができなかったことは残念ですが、みなさん全員の協力により、安心して給食を食べることができたのではないのでしょうか。まだまだ、「黙食」が続きますが、最終日まで気を抜かず、協力し合いながら給食時間を過ごしましょう。

ラストスパート！頑張れ3年生！ 体調を整えよう！

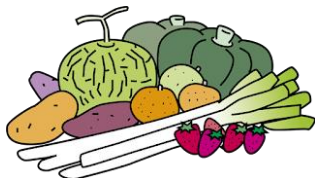
受験を控える3年生のみなさんはもちろん、最高のコンディションで臨みたい時の、食育のアドバイスです。

朝ご飯を食べよう！



脳は、エネルギーを多く消費し、体全体の2割を占めます。体内のリズムを整えるためにも朝ご飯を食べる事は大切です。平日だけでなく、休日も早く起きて食べましょう。

ストレスに負けない 体づくり！



野菜や果物に含まれているビタミンCは、ストレスと闘ったり、抵抗力をつけてくれる大切な栄養素です。しっかり、食べましょう。

手洗い・うがいで 風邪予防



食事前や外出後の手洗い・うがいは、効果的な風邪等の予防法です。

石けんで、ていねいな手洗いをしましょう。

今月の給食



ひなあられ

3/3
(木)

桃の節句「ひなまつり」にちなんで、ひなあられが登場します。

卒業前！

3/11
(金)

ジョア(プレーン)

12月に牛乳の代わりに出た人気のジョアです。今回はセレクトではなく皆一緒の味です。