給食タイムズ

3月

明石市立大蔵中学校
2020年（令和2年）3月16日 Vol.11

みんなで楽しく給食を食べるのも、今年度も残すところ３日となりました。

中学校給食では、「メヒカリフライ」や「ジャークチキン」などの新しいメニューも提供され、もしかしたら初めての食材、初めての味に出会うことができた人がいたかもしれませんね。この１年間で給食を通して、苦手だったメニューが少しずつ食べられるようになった人がいるのではないでしょうか。また、特に１年生の給食当番の身支度や準備が早くなりました。スムーズにテキパキとできるようになったクラスが増えてきたからでしょう。机上のものも少しずつ片付けられ、みんなで協力している様子が伝わっています。クラスメートや先生と一緒に同じものを食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていたと思います。残りわずかですが、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてください。

感染症の予防







感染症にかからないためには、栄養バランスの良い食事、十分な休養をとるなど規則正しい生活を送り、体力・からだの抵抗力を高めておくなど、生活習慣を整えましょう。また、手洗い・うがい・マスクの着用など、感染予防対策を日頃から習慣づけましょう。



菜の花を食べて春を感じよう

春の食材の一つである菜の花は、花が咲く直前のつぼみの時期に食べます。つぼみには花を咲かせるための養分がぎっしり詰まっているので、非常に栄養価の高い食材です。特にβ―カロテンとビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス！肌をきれいに保つ働きがあります。また、風邪予防や便秘予防にも効果があります。

３月１９日　（木）給食最終日

給食当番は、３月２３日（月）に、給食衣を洗濯し、
アイロンをかけて持参して下さい。
※ほつれ等がある場合は、修繕して下さい。
ご協力よろしくお願いいたします。

春休みの過ごし方

春休みは、新しい生活に向けて準備をする時期でもあります。

生活が変わると心と体に負担がかかり、疲れやすくなります。ついつい夜更かしをして、朝ご飯を食べないことがあるかもしれません。朝食は、脳や体を目覚めさせて、エネルギーを補給するのにとても大切です。

健康を保つために、学校がある日と同じように規則正しい

生活を送りましょう。



新年度は、４月７日（火）始業式、
４月８日（水）入学式です。
給　食　は、４月９日（木）から始まります。
★お箸を忘れずに持参して下さい。
★給食当番は、マスクを持参して下さい。

