



いよいよ3月です。日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

## 健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



健康に過ごすための三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせず、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

## 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう?

### ● 1日を元気にスタートできる

体温が上がり、体が目覚めます。



### ● 集中力がアップする

脳にエネルギーがいきわたり、やる気



### ● うんちが出やすくなる

腸が刺激され、はたらきがよくなり



### ● 生活リズムが整う

決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。



新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつも通りの「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心がけて過ごしてください。

2025年2月に使用した 主な生鮮食品等の産地											
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森	もやし	栃木	チンゲン菜	静岡	ぼんかん	和歌山	いわし	千葉	飲用牛乳 タカナシ乳業 集乳エリア	北海道、岩手、 千葉、栃木、 神奈川、岡山
しょうが	高知	にら	茨城	いんげん	沖縄	はるみ	和歌山	鮭	チリ		
たまねぎ	北海道	白菜	群馬	えのき	長野	ネーブル	広島	いか	ペルー		
大根	神奈川 千葉	万能ねぎ	福岡	しめじ	長野	いちご	宮崎	さば	ノルウェー	豚肉	青森 群馬 栃木 茨城 千葉 神奈川 宮崎 鹿児島
れんこん	茨城	ねぎ	群馬 埼玉 茨城	さつまいも	千葉			豆あじ	宮崎		
キャベツ	愛知	ごぼう	青森	じゃがいも	北海道					たまご	埼玉
きゅうり	栃木 埼玉 千葉	ピーマン	茨城	里芋	埼玉						
小松菜	町田 東京 埼玉	にんじん	茨城 愛知 鹿児島 宮崎					米	新潟 佐賀 埼玉	鶏肉	岩手