

# 3月 給食だより

令和8年2月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会



日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。

## 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。

春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。



生活リズムを大切に!

## いちおし野菜

◎今月の「いちおし野菜」は、ブロッコリーです。

◎給食では、6日の「ブロッコリーのごまサラダ」に使用しています。



◎今年度の給食テーマは「いちおし野菜」でした。

野菜にはからだを元気にするビタミンやおなかの調子を整えてくれる食物繊維が多く含まれています。

野菜をしっかり食べると、風邪をひきにくくなったり、運動をもっとがんばれたり、いいことがたくさんあります。

これからも給食を通して、いろいろな野菜に親しみ、食べる楽しさを広げていきましょう。



## 1年間ありがとうございました!

保護者の皆さま、今年度も

給食運営へご理解とご協力をい

ただき、ありがとうございました。

