



令和6年3月

食育フードシステム東北

給食だより



だんだんと暖かくなり、日に日に春の訪れを感じられる季節となりました。1年間で身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？今年度もあと1か月、どうぞよろしくお願いたします。



3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いします。

当日は日曜日なので、3月1日(金)にちらし寿司を提供します。いつものお弁当箱ではなく、ひな祭り特別容器でお届けしますので、楽しみにしてください。



年長さん3年間ありがとうございました😊

11日はお楽しみメニューです。年長さん、3年間お弁当を食べてくれてありがとうございました！

たけのごはん 星型コロケ ミートスパ
枝豆サラダ にんじんさつま りんごコンポート



一緒に食事を楽しんでいますか？

『共食』とは、1人で食べるのではなく、家族やお友達などと共に食事をする事です。子どもたちにとって共食することは、とても良い影響があります。

心と身体の栄養

朝の疲労感や身体の不調がなく、健康に関する自己評価が高い傾向にあると言われています。

食事のバランス

主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べていることが報告されています。

規則正しい食生活

食事や間食の時間が規則正しくなると言われています。

生活のリズム

起床時間や就寝時間が早く、睡眠時間が長いことが多い傾向にあります。

【3月の食材予定産地】

- 《野菜》キャベツ(千葉) ブロッコリー(香川) きゅうり(高知) 長ネギ(宮城)
- 《野菜》白菜(茨城) ごぼう(青森) ピーマン(茨城) しいたけ(山形)
- 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
- 《米》ひとめぼれ(山形)



カメラをかざすと弊社公式 Instagram が出ます。フォロー よろしくお願いたします!!

食育フードシステム東北株式会社



〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com