



まだ寒さの残る日もありますが、少しずつ春の訪れを感じる季節となりました。3月は区切りを迎える月です。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。

あなたの食生活はどうですか？

日ごろの食生活を振り返り、よくできていると思うものに○をつけましょう。

☐ 毎朝決まった時間に起きて朝ごはんを食べている 	☐ 1日3食決まった時間に食事ができている 	☐ 栄養バランスを考えて食べることができる 	☐ にがてな食べ物にも挑戦している
☐ 食べ物に興味を持って食べている 	☐ 食事のあいさつができている 	☐ 正しい姿勢で食べている 	☐ よくかんで味わって食べている
☐ いろいろな人に感謝して食べることができる 	☐ 家族や仲間と楽しく食事をしている 	生活リズムを大切に！ 	

共食で育む……心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多くなっています。ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



新年度に向けて

準備をする機会に



○ 今月の献立より ○

とちぎ和牛

～栃木県を代表する黒毛和牛～

県内の指定された生産者が丹精込めて育て、品質の格付が上位の限られたもののみに与えられるブランドです。全国規模の品評会で、最高位賞を何度も受賞し、正に“日本一”の銘柄牛です。そのきめ細かい霜降り肉は、柔らかく風味豊かで肉の芸術品です。



第2弾

那珂川町産とちぎ和牛献立

JAなす南和牛部会 那珂川牛振興対策事業のひとつとして 那珂川町産のとちぎ和牛を無償で提供していただいています。

2回目の那珂川町産とちぎ和牛献立は、3月5日(水)です。サシの入ったやわらかく風味豊かな牛肉で「とちぎ和牛の牛丼」を作ります。

お楽しみに！