



給食だより 3月



まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。友だち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ることでしょう。この1年間を振り返り、新しい生活へしっかりいかしていきましょう！



小学校6年生,中学校3年生のみなさん,ご卒業おめでとうございます！

中学校3年生は、9年間食べていた給食とお別れですね。これからは、自分自身で選んで食べる機会が増えていきます。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を過ごしてくださいね！

給食では、小学校6年生と中学校3年生の卒業お祝いメニューを実施します。お楽しみに！

【中学校卒業お祝いメニュー】Aブロック 8日(金)・Bブロック 12日(火)

【小学校卒業お祝いメニュー】Aブロック 15日(金)・Bブロック 18日(月)



1年間をふりかえってみましょう♪



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか？1年間の食生活を振り返り、チェックしてみましょう。できていないところがあった人は、4月からまた、がんばってみましょう。



①～⑧のチェック表に印をつけてみましょう。○…できた △…時々できた ×…できなかった

① 毎日朝ごはんを食べた。



② 1日3食,できるだけ残さず食べた。



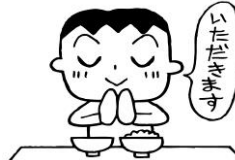
③ おやつは食べすぎないようにした。



④ 3つのグループの食品をバランスよく食べた。



⑤ 「いただきます。」「ごちそうさま。」のあいさつができた。



⑥ よくかんで食べた。



⑦ スマホやゲームなどをしながらの「ながら食べ」はしなかった。



⑧ きらいなものも少しは食べた。

