

# 給食だより 3月



今年度も終わりの月になりました。この1年はどのような年になりましたか？黙食がはじまって早2年が経とうとしています。「供食」という言葉があるように、「いつ・どこで・誰と食べたか」で感じる美味しさが変わります。早く賑やかで楽しく食べられる日々を過ごせると良いですね。

## ○1年間を振り返ってみよう

今年の食生活について振り返ってみましょう。

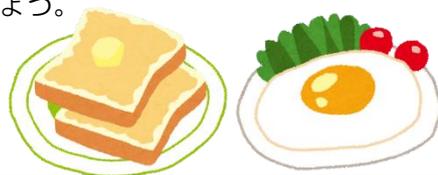
- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日食べることができた          | <input type="checkbox"/> バランスの良い食事をとるように心掛けることができた    |
| <input type="checkbox"/> よく噛んで食べることができた            | <input type="checkbox"/> 給食だけでなくお家でも食事の準備や後片付けが進んでできた |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いせずに食べることができた          | <input type="checkbox"/> 食事を楽しむことができた                 |
| <input type="checkbox"/> 自分に合った量を食べるように心掛けることができた。 |   |

## ○「食」について学んだことを振り返ってみましょう

これまで給食だけでなく、家庭科や保健体育など色々な教科で「食」について学んできたことと思います。「食べる力は生きる力」という言葉があるように、食事は生きていく上でとても重要です。学んだことを生かして、規則正しい食生活を自分自身で続けていけますか？これからもずっと健康であるために、食に興味を持ち続けてください。



1日3食しっかりと食べることはできましたか？3食きちんと食べることで、生活に健康的なリズムが出来上がります。特に朝ごはんの大切さは小学校・中学校の間に何度も学ぶ機会があったと思います。何歳になっても1日の始まりは朝ごはんです。1日がはじまるスイッチとして、朝ごはんは毎日食べるようにしましょう。



「食事」には用意してくれている人の様々な思いが込められています。家でごはんを準備するのも、家族の好みや量、栄養を考えて献立を立て調理してくれています。いつもどんなものを食べているのか、家族はどんなことに気をつけて食べているのか、毎日の食事から学ぶことはたくさんあります。春休みには家で1人で過ごすこともあると思います。いつもは準備してもらった側である人も昼食や夕食を家族のために作ってみるのはどうでしょうか。いつも食事を作ってくれている人へ感謝を忘れないように過ごしてくださいね。

