



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？黙食がはじまって約3年が経とうとしています。「共食」という言葉があるように、「いつ・どこで・誰と食べたか」、「どんな会話をしたか」で感じる美味しさが変わります。早く賑やかに楽しく食事ができる日々が過ごせるようになると良いですね。

○食生活を振り返ってみよう

今年の食生活を下のチェックリストを見ながら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よう

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いるために、食に興味を持ち続けてください。



「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、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の感謝を忘れないように過ごしてくださいね。



○3月の給食について



3月は卒業や進級に向けての変わり目の時期になります。おめでとうの気持ちを込めて、卒業式前にお祝いデザートや終業式前にクレープが登場しています。

また、3年生は3月は3回しか給食がありません。小学生から続いた9年間の給食も終わりです。卒業式前にはお祝いデザートもあるので、楽しみにして下さい。