

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだことを振り返り新しい学年で生かせるよう考えてみましょう。

4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

この1年を振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。



★ 朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。

休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食決まった時間に食べるようにしましょう。特に朝ご飯は1日の活動源です。

★ 自分の体のことを考え、好き嫌いせずにとべることができた。

自分の好きなものだけ食べていると、栄養のバランスも乱れてしまいます。主食・主菜・副菜と料理を組み合わせたり、不足がちな栄養素を補給できる、大豆製品・小魚・海藻・芋類・野菜を食べるようにしましょう。

★ おやつや夜食は時間・量を決めて食べ過ぎないようにした。

おやつや夜食の食べ過ぎは次の食事に影響が出ます。また、カロリーオーバーで肥満の原因にもなってしまいます。

★ 給食当番や家での食事の準備を・片付けを積極的にした。

みんなが気持ちよく食事をするためには、準備や片付けを協力して行うことが大切です。

★ 感謝の心を持ち、楽しく食事ができた。

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や残さず食べることで感謝の気持ちを表しましょう。また、一緒に食事をする人と楽しく食事ができるよう、食事のマナーも身につけましょう。

★ 給食は残さず食べた。

いくつチェックができましたか?チェックすることにより、普段どのような食生活をしているかがわかり、それが改善の第一歩にもなります。

＜リクエスト給食＞

3月の給食はみなさんからいただいたリクエストの中から1位と2位の投票の多かった献立になっています。お楽しみに!!

(主食)・・・カレーライス、みそラーメン、揚げパン

(主菜)・・・肉じゃが、から揚げ、外どり弁当

(汁物)・・・豚汁、わかめスープ

(副菜)・・・ジャーマンポテト

(デザート)・・・抹茶プリン、おかしなおかしな目玉焼
ご協力ありがとうございました。

＜3年生のみなさんへ＞

田柄中で食べる給食もあと少しになりましたね。毎日の給食の中で楽しい思い出を作ることができましたか。「食べること」は生活の中で欠かせないことです。どんな食べ方をするか、どんなものを食べるかによって健康や生活は大きく変わってきます。今までは給食がありましたが、4月からは、自分でお弁当を選んで購入するという機会も増えてくるでしょう。自分の好き嫌いだけで食事をするのではなく、体のことを考えて食事ができるようになってほしいと思います。

どんな食事をしたらよいか迷った時には、給食の献立を思い出してみてください。

みなさんのこれからの活躍を応援しています。