

＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

今年度もあと1か月になりました。1年間の自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふり返って、これからも食を大切に、元気に過ごしましょう。

1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた口にチェックをつけてみましょう。

<p>朝ごはんを毎日 食べましたか？</p>	<p>苦手なものでも 食べてみましたか？</p>
<p>食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか？</p>	<p>間食をとり過ぎない ようにしましたか？</p>
<p>はしを正しく持って 食べましたか？</p>	<p>行事食について知ることが できましたか？</p>
<p>よくかんで 食べましたか？</p>	<p>いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ 増やして いこう！</p>
<p>給食の時間は 黙食できましたか？</p> <p><small>※新しい生活様式では食事中に 会話をしないことが大切です。</small></p>	

©少年写真新聞社2022

保護者のみなさまへ

この1年間、学校給食に対し、ご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。
エプロンの洗濯も、清潔に給食を食べるために必要なことです。
毎週、洗濯をして持たせていただきありがとうございました。



©少年写真新聞社2022

3月の献立より

3日（木） 『ひな祭り献立』

あなごを混ぜたちらしずしを作り、ひな祭りをお祝いします。



11日（金） 『パリパリサラダ』

ワンタンの皮を短冊に切り油でパリッと揚げたものを、手作りドレッシングであえた野菜の上にのせたサラダです。クラスで混ぜてから配ってもらうので、ワンタンの皮のパリパリ感が好評で野菜が苦手な生徒もおいしく食べられるようです。
3年生の卒業リクエスト給食です。

17日（木） 『黄金赤飯』

給食室より3年生の卒業お祝いの気持ちを込めて、さつまいもを入れた「黄金赤飯」を作ります。

卒業おめでとう



古来より、日本人の慶びの食事に、ハレの日の食卓に欠かせない「お赤飯」。お赤飯は幸せごはんです。



3年生の皆さんへ

給食は、食に関して様々なことを学べる時間です。ただ栄養を摂取するだけでなく、栄養バランスや健康に良い食事のとり方、食事のマナー、郷土食や行事食、地域食材についての知識を深めることができるように、献立をたてています。

成長期の今は、健康な体を、自分自身で作っていく大切な時期です。規則正しい生活リズムと、3食の食事を意識して、しっかりと食べるように心がけてください。

食べるという字は「人を良くする」と書きます。食べることを大切に、輝く未来に力強く進んで行ってください。応援しています！！

