

3月 給食だより



宇部市立川上小学校
宇部市立川上中学校

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。
さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。
元気に心残りなく過ごせるといいですね。

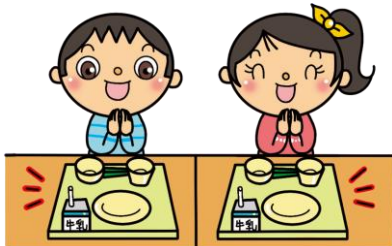


一年の給食をふり返ってみよう!

給食についてもふり返ってみましょう。きまりを守り楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いをきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身じたくはきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つの働きに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?

給食時間について

- ・マナーを守って、楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食のお話をきちんと聞けましたか?
- ・「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?



健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!

健康に過ごすための
三段とびだよ!

筋肉や骨を丈夫にし体力を高めます。気分転換やストレス解消にも役立ちます。また日中、体をよく動かすと、食事をおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。



食べたものが自分の元気な体を作り、いきいき活動するための力のもとになります。子どものときにいろいろな食べ物を経験することで、食べられるものを増やし、味覚を育てることができると、その後の人生においても、栄養バランスが整いやすく、食事の楽しみも広がります。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体や脳がリフレッシュされるとともに、成長ホルモンも分泌されます。免疫力を高める効果もあります。