



3月

給食だよ!



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。春はもうそこまで来ています。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。そのためにも、3月は元気に、そして心残りがないように過ごしましょう。

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

自分の食べ方を振り返ろう

<input type="checkbox"/> よくかんで食べられた!	<input type="checkbox"/> にがてなものもひと口は食べられた	<input type="checkbox"/> よく味わいながら食べられた	<input type="checkbox"/> 作ってくれる人の気持ちや食べ物を大切に食べられた

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。

「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

げんきいっぱい かるた
2年1組

たべよう。	あさごはんを、 おいしい	すいみんしよう たくさんね。	き めたじかん
う。	りあじわってたべよ か んでやっく	うんどう毎日 がんばろう	く りかえす

1年間ありがとうございました

3月18日で、今年度の給食が終了します。給食を通して、今年度も1年間、子どもたちのうれしい笑顔をたくさん見ることができました。「おいしかった!」や「ごちそうさま」の声、そして空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見ることが、大きな励みになっています。

来年度も給食室一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの心と体を育む食育に力を注いでいきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願ひします。

なお新学期の給食は、4月9日からを予定しています。

