



毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

[illegible]

3月給食だより

あたたかな日差しに春の訪れを感じられるようになってまいりました。

いよいよ、今年度も残りわずかです。

この1年はみなさんにとってどんな1年だったでしょうか？

3月は1年の集大成です。給食の時間はおいしく楽しく過ごすことができましたか？

日ごろの食生活を振り返り、より健康的な食生活を意識しましょう♪

ひな祭り の行事食



ちらしずし



ハマグリのおぼろ



ひしもち



白酒



ひななれ



ひな祭りは、こどもの成長と幸せを願う行事で、五節句の1つ、「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「ももの節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたらずを磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

君は何個あてはまったかな！？
これからも食生活を大切に過ごしてね♪

○の数が…
7～9個



4～6個



1～3個



0個



今まで食べてきたもので、
自分の体はできている！！

早ね・早起き・朝ごはん
健康なからだを育もう♪



生活リズムを大切に！

保護者の皆様へ

1年間、学校給食にご理解ご協力いただきましてありがとうございました。
今年度も、大きな事故なく無事に学校給食を提供することができました。
今後も、子どもたちが、安心しておいしく楽しく学校生活を送っていけるように、日々精進していきますので、引き続きご協力をよろしくお願い致します。

卒業生の皆さんへ

卒業を迎える皆さん、ご卒業おめでとうございます。
心も体も成長途中の皆さんにとって、「食事」はとても大切な時間です。

「食べることは生きること。」

毎日毎日、人はごはんを食べます。嬉しいことがあっても、悲しいことがあっても、おなかはすきます。
生きていく中で、傷ついたり、悩んだり、悲しみに暮れること、きっと誰もが経験するはずです。

つらいことがあっても、朝になったら起きて、朝ごはんを食べる。
おなかが減っては、何事も踏ん張れません。

おなかがいっぱいになると、体に元気がみなぎり、心が前を向く。

「いつもの味」や「おいしいもの」は、張り詰めていた気持ちにそっと寄り添ってくれるはずです。

「おいしい」は、すぐそばにある幸せ。

食べることは、自分を癒し、明日への活力をくれる大切な時間です。
どうか、この先も「おいしい」と感じる心を大切に、自分の道を歩んでいってくださいね。