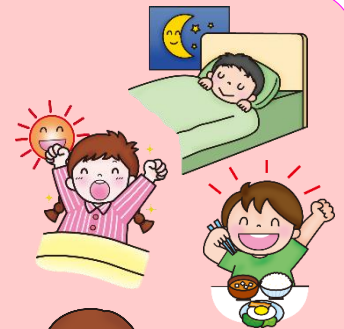


寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養となって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月は1年間をふり返し、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。



～その他～

・早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができましたか？



・おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができましたか？

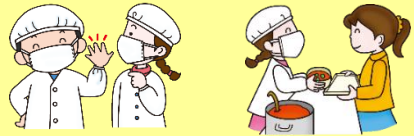


・食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができましたか？

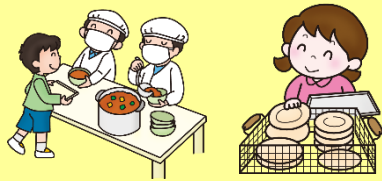


きゅうしょくとうばん ～給食当番～

・身じたくをきちんと ・丁寧に盛り付けする
ととの 整えることができましたか？



・協力して準備や後片付けをすることができましたか？



きゅうしょくじかん ～給食時間～

・給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふくことができましたか？



・好き嫌いせずに食べ、苦手な食べ物にも挑戦することができましたか？



・健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができましたか？



しょくじ ～食事マナー～

・姿勢を正して、よくかんで食べるすることができましたか？



・マナーを守り、みんなで楽しく食べることができましたか？



・正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べるすることができましたか？





もりもり食べたで賞

あなたがたは、毎日給食をもりもり食えることができましたのでここに表彰します。4月からも給食をもりもり食べて健康なからだをつくってください。



はるやす ちゅう
春休み中も

はやね はやお あさ
早寝・早起きで朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝食で3つのスイッチオン



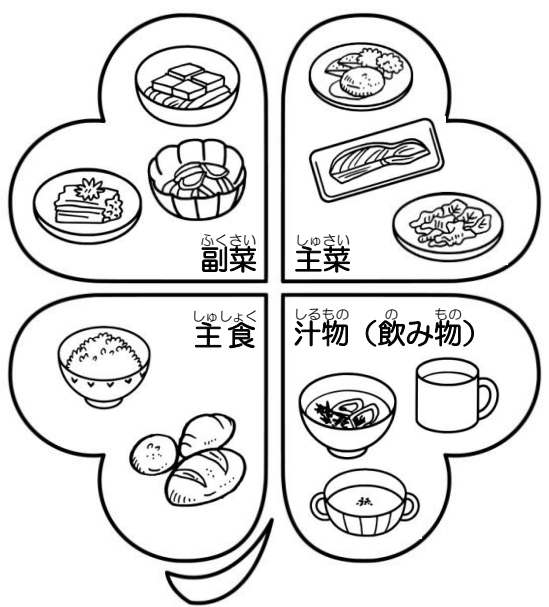
体のスイッチ
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。



脳のスイッチ
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。



おなかのスイッチ
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



幸せを呼ぶ「栄養バランスクローバ」を完成させよう!

主食・主菜・副菜は、基本となる形です。「丼物にサラダをつける」「ワンプレートメニュー」など、時間のない朝でもバランスよく食べられるように『我が家流』のセットを考えておきましょう。

～保護者のみなさまへ～

今年度も給食を通して、子どもたちの笑顔をたくさん見る事ができました。「おいしかった!」や「全部食べたよ!」の声、そして空っぽになった食缶を見る事が励みになっています。来年度も学校・家庭・地域と連携しながら、子どもたちの健やかな成長を見守っていきます。1年間、本当にありがとうございました。

