



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。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年間をふり返り、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。

## 1年間の給食を振り返りましょう!

「新しい生活様式」バージョン



この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、ときどきできたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。

<p>給食の前にしっかりと手を洗えた。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>
<p>食べる時以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、感謝して食べることが学べた。</p>

なが やす はい よろおそ お あさねぼう あさ た  
 長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかつたりしてしまうことがあります。4月からの新年度を元気にスタートするために、今までと同じように「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけましょう。



# 朝食で3つのスイッチオン

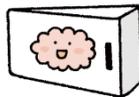


## 体のスイッチ



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。

# 春休みは家の仕事を積極的に！

家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



## 春休みに朝食を自分で作ってみよう！

家にある食材を使って自分で朝食を準備してみましょう。ごはんやパンなどの主食を用意したら、夕食の残りのおかずがあれば温め直して一緒に食べるとよいでしょう。他にも、卵や納豆、野菜などを加えれば栄養バランスがよくなります。5年生は家庭科の授業で習ったことなどを思い出して作ってみましょう。

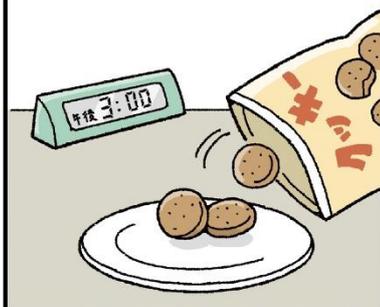


## ながら食べは×やめよう

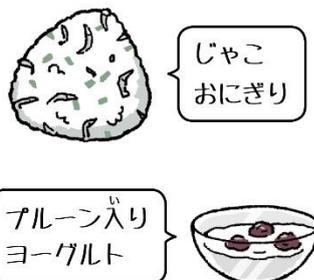


# 間食は……

・時間と量をきめて食べる



・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる



・食品表示を見ながら食品を選ぶ



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た食缶を見るのが調理員にも励みになっています。来年度も衛生管理に細心の注意を払いながら、おいしい給食を提供できるように努めていきます。1年間、本当にありがとうございました。

