



1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風には春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



春の行事と行事食



3月3日
ひなまつり
はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ
春分の日 (春のお彼岸)
ぼたもち

桜開花のころ
お花見
はなみだんご 花見団子
こうらくべんとう 行楽弁当

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。

あさ 朝ごはんを毎日
まいにち
か 欠かさず食べている

しょくじ まえ て
食事の前に手を
あら きれいに洗っている

ただ 正しい姿勢で、よく
しせい
かんで食べている

にながて た もの
苦手な食べ物にも
ちょうせん 挑戦している

おやつは時間と量を
じかん
きめて食べるように
している

おはしを上手に
しょうず
つかうことができる

た 食べたなら歯を磨いて
は みが
いる

おうちで食事の
しょくじ
てつだ お手伝いをしている

かぞく なかま 家族や仲間と食事を
しょくじ
たの 楽しんでいる

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個



きゅうしょくだより 3月