



# 給食だより


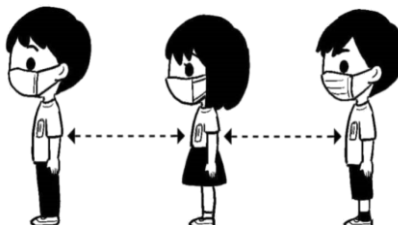



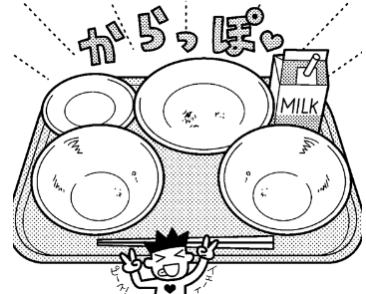


令和3.3.1 川北中学校

暖かい春がすぐそこまできています。今年度も残すところ1ヶ月となりました。この1年間で体も心も大きく成長したことでしょう。新しい学年を元気に迎えられるように、規則正しい生活を心がけましょう。

## 1年間の給食をふり返ろう

新型コロナウイルス感染症感染拡大を予防するため、給食時間の過ごし方が新しい生活様式に合わせたものになりました。今年度の給食時間をふり返ってみましょう。

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>給食前は、石けんと流水でしっかり手を洗うことができましたか？</b></p>  <p>食事の前には、手についた細菌やウイルスを洗い流すことが大切です。</p>    | <p><b>配ぜん中は、しゃべらずに間かくを空けて並ぶことができましたか？</b></p>  <p>スムーズな配ぜんで給食をゆっくり食べることができます。みんなで協力しましょう。</p> | <p><b>食事のあいさつをするまで自分の席で静かに待つことができましたか？</b></p>  <p>座って静かに待つことも食事のマナーです。食事のあいさつは感謝の気持ちをこめましょう。</p> |
| <p><b>給食当番の時は、正しい服装で給食の準備をすることができましたか？</b></p>  <p>清潔なエプロン・帽子・マスクを身につけて給食の準備をしましょう。</p> | <p><b>給食を静かに食べることができましたか？</b></p>  <p>食事に集中して、よくかんで食べましょう。体や頭にいいことがいっぱいあります。</p>             | <p><b>給食を残さず食べることができましたか？</b></p>  <p>好ききらいせずに残さず食べて、細菌やウイルスに負けない丈夫な体を作りましょう。</p>                |

みんなが気持ちよく楽しく食事ができるように、守りたいマナーです。一人一人が心がけましょう。

## ～早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう～

- 生活リズムを整えることは、ストレスや病気に抵抗する力を高めます。
- 毎日決まった時間に起きて、朝ごはんを必ず食べましょう。
- そのために、夜ふかしせず、早起きを心がけましょう。

