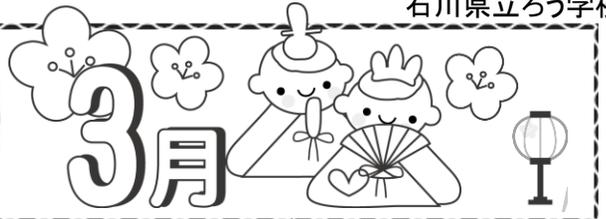


# 給食だより



今年度も残りわずかとなりました。

3月は1年の締めくくりの月です。おいしく、残さず給食を食べることができましたか？1年の食生活を振り返ってみましょう。



## ★ 1年間の食生活を振り返ってみよう！

### 給食を振り返ろうの巻

- 食事の前に若けんて手をきれいに洗うことができた
- 人との距離を保って食べることができた
- マナーを守って食べることができた
- 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた
- 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
- 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな？



○が付いた項目は今後続けていきましょう。  
 ○が付かない項目は今後取り組んでみましょう！

卒業・進級おめでとうございます。卒業や進級して  
 も給食から学んだことを生かして、健康的な食生活を  
 心がけていきましょう。新生活でも風邪など引くこと  
 なく、元気に過ごしてくださいね。

## 卒業 おめでとう！

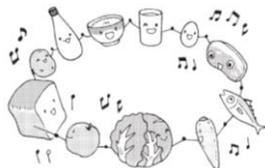


## ★ 休日も栄養バランスを大切にしよう！

体は毎日成長しています。食べることは成長のため  
 に欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、  
 食べ物から栄養素をとり入れているからです。

休みの日にも学校がある日と同じように、栄養バラ  
 ンスの良い食事を続けることが大切です。

春休み中も油断せずしっかり食べて健康な体  
 作りましょう。



## ★ 健康的な毎日 を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスの  
 良い食事、適度な運動、十分な休養などが  
 大切です。ちょっとしたお手伝いや散歩やダ  
 ンスなども適度な運動になります。

また、春休みは給食の献立を手本にして  
 食事づくりにチャレンジ

してみる良い機会です。  
 お手伝いのひとつに  
 入れてみましょう！

