

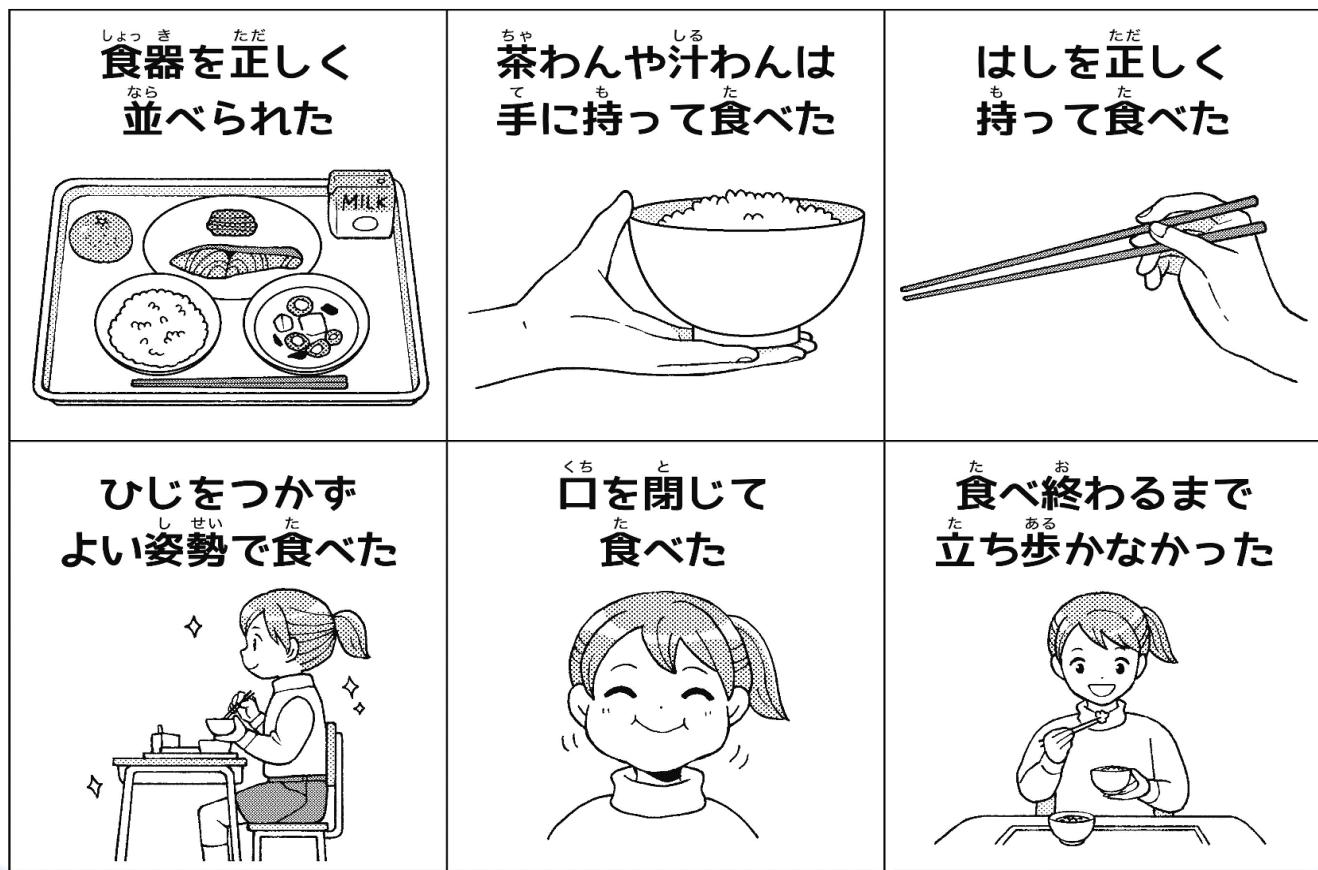


# 3月の給食だより

こんねんど のこ みな いちねん しんしん おお せいちょう おも  
今年度ももう残りわずかですね。皆さん、この一年で心身ともに大きく成長したこと思います。  
そつぎょう しんきゅう む いちねんかん ふ かえ あたら せいかつ じゅんび  
卒業や進級に向けて、一年間を振り返り、新しい生活への準備をしてくださいね。

## マナーを守って食べることができましたか？

しょくじ 食事のマナーとは、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよく過ごすための決まり事です。  
まわ ひと よ た かた たいせつ 周りの人のためにも、良い食べ方できることはとても大切です。



## ご卒業 おめでとうございます

はる たび た きせつ とも せんせいがた な した  
春は旅立ちの季節です。お友だちや先生方、慣れ親  
がっこう わか わか さみ あたら  
しんだ学校ともお別れです。別れは寂しいですが、新しい  
であ ま 出会いも待っています。

けんこう からだ まいにち しきじ つく わす  
健康な体は毎日の食事から作られることを忘れずに、こ  
れまで食について学んできたことを活かして、新しい生活  
げんき はげ い あたら せいかつ  
でも元気に励んでくださいね。



## 春休みも健康に過ごそう

はるやす ちゅう がっこう ひ おな せいかつ  
春休み中も、学校がある日と同じように、生活リズムを  
いってい えいよう よ しょくじ てきど うんどう こころ  
一定にし、栄養バランスの良い食事と、適度な運動を中心

がけてください。

てきど うんどう なか かてい しごと か もの しょくじ  
適度な運動の中には、家庭の仕事（買い物、食事づ  
へや せんたく だ ふく  
くり、部屋のそうじ、洗濯、ゴミ出しなど）も含まれます。

かてい しごと かぞく よろこ うんどう  
家庭の仕事をすると、家族から喜ばれるうえに、運動が

じぶん ふ  
でき、自分でできることも増えます。  
よ 良いことばかりですね。

はるやす  
春休みにトライしてみましょう。

