



# 3月の給食だより

今年度ももう残りわずかですね。皆さんは、この一年で心身ともに大きく成長したと思います。  
 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。

## マナーを守って食えることができましたか？

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。

周りの人のためにも、良い食べ方ができることはとても大切です。

<p>食器を正しく 並べられた</p>	<p>茶わんや汁わんは 手に持って食べた</p>	<p>はしを正しく 持って食べた</p>
<p>ひじをつかず よい姿勢で食べた</p>	<p>口を閉じて 食べた</p>	<p>食べ終わるまで 立ち歩かなかった</p>



## ご卒業



### おめでとうございます

春は旅立ちの季節です。お友だちや先生方、慣れ親しんだ学校ともお別れです。別れは寂しいですが、新しい出会いも待っています。

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、新しい生活でも元気に励んでくださいね。



## 春休みも健康に過ごそう

春休み中も、学校がある日と同じように、生活リズムを一定にし、栄養バランスの良い食事と、適度な運動を心がけてください。

適度な運動の中には、家庭の仕事（買い物、食事づくり、部屋のそうじ、洗濯、ゴミ出しなど）も含まれます。

家庭の仕事をする、家族から喜ばれるうえに、運動ができて、自分でできることも増えます。

良いことばかりですね。

春休みにトライしてみましょう。

