



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。

マナーを守って食べることができましたか？

食事のマナーとは、一緒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。



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生活リズムを保ち、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、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よう。

