

# 給食だより 3月



南陽市立赤小・中学校

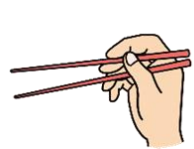
今年は雪が少なく、季節外れの暖かな日が続いています。春がすでに訪れているかのようにですね。今年度も終わりに近づいてきました。今年度はどのような1年でしたか？進学・進級に向けて、1年間のまとめをしてみましょう。

## 食生活を、チェック！

3月は、1年間のしめくくりの月です。食生活についても、ふり返ってみましょう。健康に過ごすためには、毎日の食生活が大切です。ご家庭でもお子さんへの声かけをお願いします。



①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



②はしを正しく持って食べた。



③食事のマナーを守って食べた。



④ひと口ひと口、よくかんで食べた。



⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。



⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。



⑦朝ごはんを毎日食べた。



⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。

### どのように見える？ マナーのよい食べ方・悪い食べ方

#### マナーのよい食べ方



マナーのよい食べ方と悪い食べ方を見比べると、どのような印象を受けるでしょうか。犬食いや、ひじをつくなどの食べ方は、周りにいやな思いをさせてしまいます。食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。マナーを守って食べましょう。

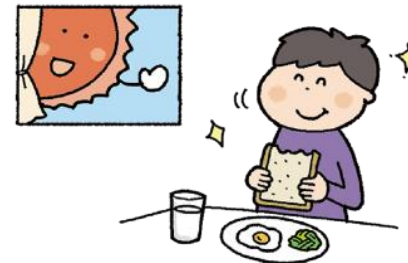
#### マナーの悪い食べ方



## 新生活に向けてステップアップ 有意義な春休みを過ごそう

### 毎日朝ごはん

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。長い休みの間も朝寝坊しないで早起きして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



### おやつに注意

間食は、食事に影響しない適量を心がけ、だらだら食べずに時間を決めて食べるようにしましょう。お菓子ばかりではなく、おにぎりやヨーグルトなど、不足しがちな栄養素を補えるようなものを取り入れましょう。



### お手伝いをしよう

家庭の仕事には様々なものがあります。できることを探して取り組みましょう。

例えば、調理や片づけの手伝いをする、洗濯物をたたむ、ゴミ出しをする、掃除をする…など、家族の一員として、協力しましょう。



卒業生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます

卒業後は自分で食事を選ぶ機会が増えます。「何をどう食べたらいいのかな？」迷ったときは、給食を思い出してください。健康を意識して、しっかり食べ、充実した毎日を過ごしてください。