

給食だより

平成30年3月
武里中学校

いよいよ今年度の給食もあとわずかになりました。3年生は、ほとんどの人が9年間食べた学校給食ともお別れになります。1・2年生は進級を前に、3年生は新生活を迎える前に、この1年間の食生活を振り返り、健康な心と体のためにしっかりと見直しをしましょう。

今月の給食目標



食生活の
反省をしよう



1年間どのような食生活を送りましたか？



この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体や心の健康は密接に結びついています。次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

- ①朝ごはんは毎日食べましたか？
- ②朝ごはんは、主食だけでなく、おかずや汁物などもしっかり食べましたか？



春休み中も
朝ごはんを
必ず食べま
しょう！

- ③「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはできましたか？
- ④ごはん茶碗は左、汁物は右、おかずは中央に並べて食べましたか？
- ⑤はしを正しく使い、お椀は手に持って食べましたか？
- ⑥「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑦食事はよくかんで食べましたか？

ごちそうさま！



- ⑧感謝して食べることができましたか？
- ⑨食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑩家族や友達と楽しく食べられましたか？



健康

栄養

運動

休養

健康な心と体づくりにはこの3つが欠かせません！

食べたものが生きる力のもとになります。好き嫌いを減らしましょう。

体を動かして丈夫な体をつくりましょう。

早寝・早起きの習慣をつけ、一日の疲れをしっかりと回復して、明日への新しい力を！

保護者の方へ

今年度の給食最終日

3年生…13日(火)、1・2年生…19日(月)

お知らせ

- 給食当番の白衣・帽子等は、来年度も使用しますので、きれいに洗濯をして、忘れずに学校へ戻してください。(新年度の給食は4月11日からの予定です)
- 年度末を迎え、給食費会計の処理を円滑に行うため、未納の方は大至急納めてください。よろしくお願いいたします。
- 「平成29年度給食費決算報告書」の写しは、全ての給食が終了し、PTAの会計監査を受けた後に配布させていただきます。(卒業生のご家庭へは新年度のPTA 総会時に用意させていただく予定です)

=今年度も学校給食に関してご理解とご協力をいただきありがとうございました=

1年間を振り返って

今年も1年間『食』についての情報をお知らせしてきました。ひとつでも発見したことや改善できたことがあるといいな、と思います。『食べること』は自分自身の健康をつくります。また、食事は先人から受け継がれた文化であり、生活の楽しみでもあります。そして私たちの口にするものは、すべてもとは命をもった生物で、地球が育んだものです。『食』は、学べば学ぶほど深くなっていきます。今日あなたが食べるその一口から、また『食』の世界が広がっていきますように。