

# 3月 給食だよ!

Aコース：和田中・鶴牧中 Bコース：落合中・青陵中



日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

## ひなまつりの献立 Aコース4日/Bコース1日

3月3日は「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらし寿司が食べられています。

## 卒業お祝い給食 Aコース7日/Bコース6日

内容はお楽しみに♪ 卒業してからも、毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってください。

# あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌がなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>

<p>「はい」が7～9個</p> <p><b>金</b></p> <p>すばらしい!</p> <p>新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4～6個</p> <p><b>銀</b></p> <p>あと一步!</p> <p>できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1～3個</p> <p><b>銅</b></p> <p>がんばって!</p> <p>まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p><b>残念…</b></p> <p>自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>
--	--	--	--

### 給食費の納入について

給食の食材は、みなさまの給食費で購入しています。今月は28日(木)に引き落とししますので、不足のないようご入金をお願いします。  
 <問い合わせ先>学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879 (直通)