



日ごとに春らしく!

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しも一段と春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて、3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして健やかに過ごせるといいですね。

一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、お家の人と一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

給食準備について

- 教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- 白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- 給食当番では、上手に配膳できましたか?



栄養について

- 毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- 給食にどんな食品が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- 食べ物の主な栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- 朝ごはんは毎日食べられましたか?
- おやつは時間と量を決めて食べられましたか?



給食時間について

- 楽しい時間を過ごせましたか?
- 毎日の給食のおはなしをきちんと聞けましたか?
- 「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつをしっかりとできましたか?
- みんなと食べる速さを合わせながら、楽しく会食できましたか?
- 食べた後はすぐに動かず、静かに休むことができましたか?
- 食後のみがきは、しっかりとできましたか?

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



健康に過ごすための
三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

給食だったら食べられるのはなぜ?

給食だったら食べられる!こんな風に話してくれる人がいます。とてもうれしいです。給食は調理員さんが毎日心を込めて作っています。大きな釜でたくさん作るので、食材のうま味やおいしさがさらによく出て、味わいが深まることもあります。しかし、学校で食べる給食は、なぜ苦手なものでも食べられるのでしょうか?

人が『できること』は大きく二つに分かれていると言われています。

① 自分の力でできること

② 仲間や先生と一緒に取り組むことでできること

この二つのうち、より強い力を発揮するのは、②の「仲間や先生と一緒に取り組むことでできること」ではないかと思います。また、みんなで取り組むことで、①の「自分の力でできること」も、たくさん増えていきます。友達から教えてもらったり、教えたり、誰かを喜ばせたいと思ってがんばったり、負けないぞと思いながら努力したり・・・。

人と関わり合いながら出す力は、いつもより強い力になります。「給食だったら食べられる」これは、学校で友達と関わりながら食べているからかもしれません。

今年度の給食は、3月21日で終わります。いつも給食を楽しみにしてくれている人がいると思うと、私たちも強い力ができてがんばれます。今の学年で最後の給食をぜひよく味わって食べてください。