



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、きっと一人ひとりが大きく成長したことと思います。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



## 日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



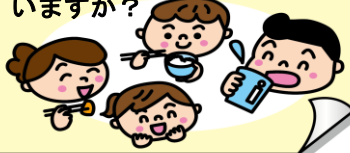
おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



## 3月の行事食

### ◆ひな祭り献立 小学校：3月1日（金）

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。今年のひな祭り献立では「ひなあられ」を出します。

### ◆卒業お祝い献立 小学校：3月13日（水） 中学校：3月1日（金）

小学校6年生と中学校3年生の皆さんの卒業をお祝いしてデザートを出します。

### ◆お彼岸献立 小学校：3月14日（木） 中学校：3月13日（水）

お彼岸は春分の日・秋分の日を中心とした7日間を言います。お彼岸献立では、名取でお彼岸に作られてきた精進料理の「おくずかけ」が登場します。野菜たっぷりで体に優しいおくずかけを味わってください。



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



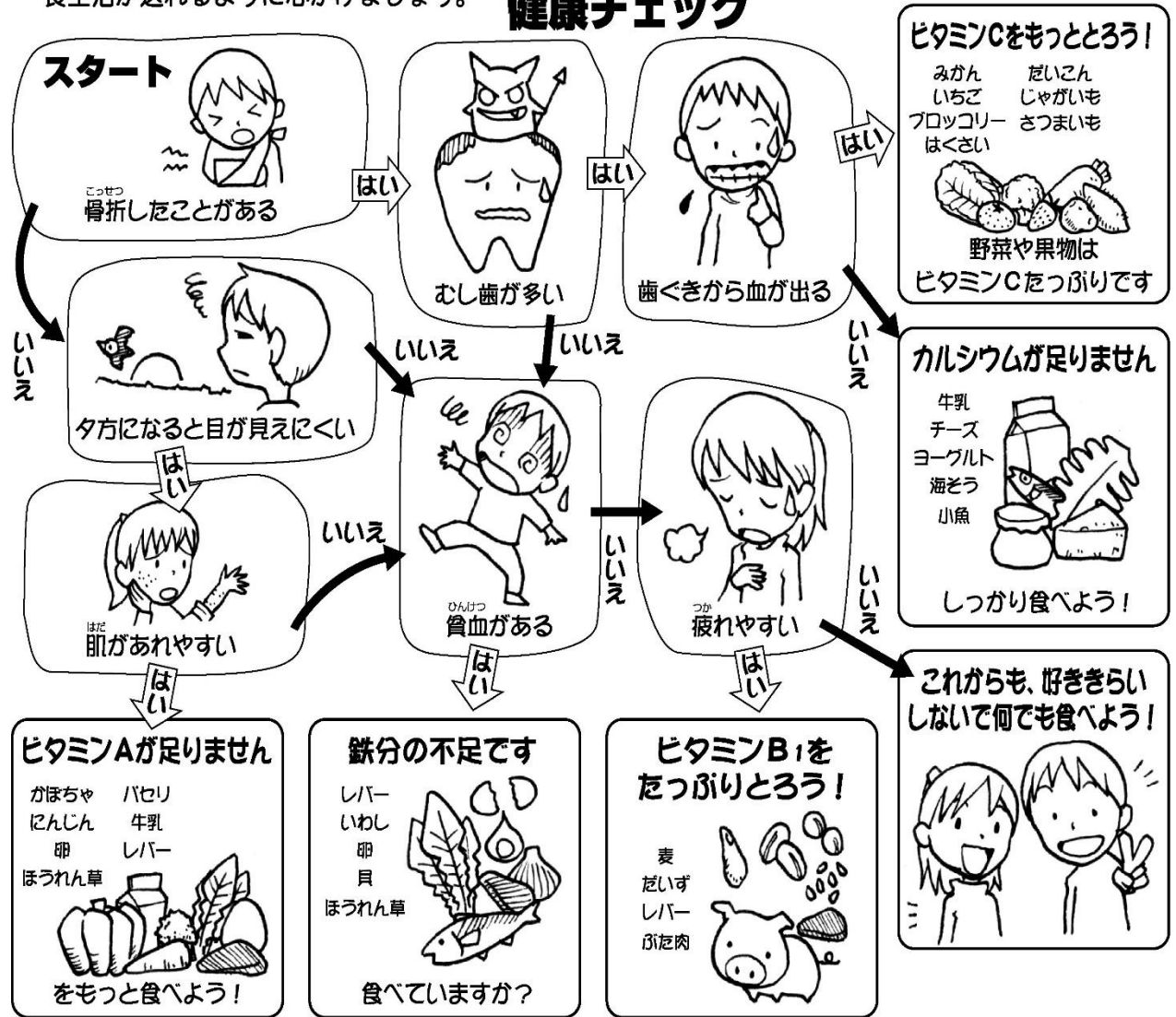
ご卒業  
おめでとう  
ございます。



# 健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活をふり返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活が送れるように心がけましょう。

## 健康チェック



## 苦手な物にも挑戦してみよう!!



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、皆さんはどうしていますか？全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。苦手な食べ物にもぜひ挑戦してみてくださいね。

