

# 3月号

## 下諏訪中学校給食室

3月は1年の締めくくり、そして新しいステージに向けての準備をする時期です。今年度の給食日数も122日となりました。3年生は中学校生活最後の給食ですね。卒業・進級しても、どんな時でも「食べることを大切に考えられる人」でいてほしいと思います。

### 1年間の食生活を振り返ろう！

食事の前には、丁寧に手洗いをしましたか？



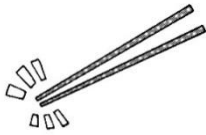
心を込めて食事の挨拶ができましたか？



協力して給食の準備ができましたか？



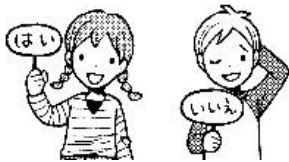
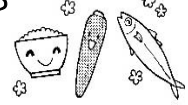
はしの持ち方は、正しく持っていますか？



よく噛んで食べることができましたか？



1日3食バランスよく食事をすることができましたか？



「はい」だったものはこれからも続けていきましょう！  
「いいえ」だったものは来年度「はい」になるといいですね。



### ～食べることは生きること～

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものでできています。

食べることは大切ですが、

『誰と』

『どこで』

『なにを』



食べるかということもとても大切です。食べることはただ栄養を摂るということだけではありません。

おいしい、楽しい、嬉しいなど様々な発見があって、心を豊かにしてくれます。

毎日の「食」を大切に、心も体も元気に大きく成長してください。

〈保護者の皆様へ〉

日頃より学校給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。残りわずかですが、最後まで安心・安全な給食作りに努めていきたいと思っております。1年間ありがとうございました。