

3月 給食だより

壬生町立南犬飼中学校

今月の地産地消食材

米 かんぴょう 小松菜
ねぎ 大根 壬生菜
きゅうり なら

生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き

しっかり朝ごはん



あっという間に今年度最後の月になりました。毎日の食事と健康は、密接に結びついています。自分の食生活を振り返り、4月からの新生活に向けて、準備をしましょう。

振り返ろう



好き嫌いなく、マナーを守って食べることができましたか？みなさんは今、体を作る大切な時期です。毎日を健康に過ごすために、正しい食習慣を身に付けましょう。

1年間の食生活を振り返ろう！

食事の前に手を洗った



朝ごはんを毎日食べた

好き嫌いせず何でも食べた

よく噛んで食べた



よい姿勢で食べた

あいさつを忘れずにした

正しく箸を持てた

食器を丁寧に扱った

後片付けがきちんとできた

おやつを食べるときは量を決めた



当てはまったことにチェックをつけてみましょう。
できなかったところは、来年度の目標にしてみてください。



お赤飯のお話



卒業や入学・進級と、春は多くの方が節目を迎える季節です。お祝いの時に食べる物といえば、お赤飯。昔から、赤い色には、悪い物をはらう力があるとされていて、もともとはお米自体が赤い赤米を神様にお供えする習慣があったことからお赤飯が食べられるようになったと言われています。1日（水）は、卒業祝いメニューとして、お赤飯が出ます。

3年生のみなさんへ



ご卒業おめでとうございます。これからは自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。迷った時は、ぜひ給食を思い出してください。みなさんが食を通して、さまざまな人と絆を結び、充実した毎日を過ごせることを願っています。

食べることは『生きる』こと

人が生命を維持していくためには、食べることは不可欠です。



食べることは『はぐくむ』こと

食を通じて、人とのコミュニケーションを図ることで、安心感、信頼感が生まれ、円滑な人間関係を築くことができるようになります。

私たちにとって『食べること』は、いろいろな意味を持ち、どれも『食べること』にとって大切な要素です。

食べることは『学ぶ』こと

食べることから、季節や文化、社会や経済、日本や世界など、様々なことを学ぶことができます。

食べることは『楽しむ』こと

私たち人間は、ただ生きる為だけではなく、料理を作ることや、家族や仲間との時間や空間によって、食べることを楽しむことができます。