



令和6年度  
**3月号**

清瀬市立清瀬第七小学校  
(毎月19日は食育の日)

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだん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。そのためには3月は元気に、そして心残りなく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、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しい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**

- ・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?
- ・教室や机の上を食事をするのにきれいにしておきましたか?
- ・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、上手に配ることができましたか?

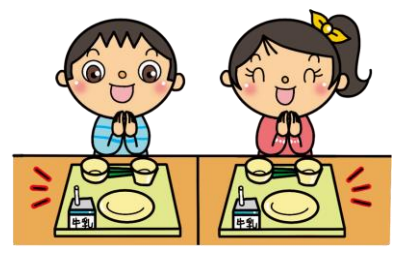


**栄養について**

- ・毎日、おいしく食べられましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の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**

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさまでした」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・楽しく会食できましたか?



**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。

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。

**春休みも朝ごはんを必ず食べましょう**

●1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

●集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気もでできます。

●うちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

●生活リズムが整う



決まった時間の食事に生活によるリズムを作ります。

新しい学年、学校で良いスタートができるように、「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。

**1年間ありがとうございました**

本校の給食についてご協力いただき、ありがとうございました。来年度も職員一同、力をあわせてこどもたちの体と心を育む給食にとりくんでいきます。どうぞよろしくお願いたします。

