

# 3月給食だよ！



令和5年度

松陵中学校

寒さも少し和らぎ、春が待ちどおしいですね。3月にご卒業、ご進級を迎えるみなさん、おめでとうございます。みなさんの中で思い出に残っている給食はどんなメニューですか。栄養バランスの良い食生活を心がけて、元気に新しい生活をむかえましょう。

## 3月の目標 1年間の食生活をふいかえろう



この1年間の自分の食生活を振り返り、「はい」がいくつあるかチェックしてみましょう。

<p>あさ 朝ごはんは毎日きちんと食べている</p> <p>はい いいえ</p>	<p>しょくじ 食事の前には手を洗っている</p> <p>はい いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは必ずしている</p> <p>はい いいえ</p>	<p>1日3食をほぼきまった時間に食べている</p> <p>はい いいえ</p>	<p>夜遅くに食べものを食べないようにしている</p> <p>はい いいえ</p>	<p>食事のマナーを守って楽しく食べている</p> <p>はい いいえ</p>
<p>テレビなどを見ながら食事をしていない</p> <p>はい いいえ</p>	<p>苦手なものもがんばって食べている</p> <p>はい いいえ</p>	<p>よくかんで食べている</p> <p>はい いいえ</p>	<p>みなさんの結果はどうでしたか？</p> <p>「はい」の数がたくさんあった人はこれからもこの調子で続けましょう。</p> <p>「はい」の数が少なかった人はできていなかったところを見直してみましょう。</p> <p>次の学年では、今よりもっと健康的な食生活ができるよう心がけていきましょう。</p>		



## 3月3日は ひなまつり



その昔、季節の節目にあたる3月3日に、草や紙で作った人形のからだをなでて、災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたそうです。江戸時代に入り、女の子の成長や幸せを願うまつりとして現在のひなまつりの形になりました。行事食として、ちらしずし、ハマグリ、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



### いよいよ敦賀開業です！！

3月16日にはこの敦賀市にも新幹線が開通しますね。今まで遠かった場所にも短い時間で行くことができ、私たちの住んでいる敦賀市にもたくさんの人がやってきますね。敦賀市や福井県の自慢の食べ物をぜひ紹介してみよう。給食にも新幹線開通を記念した献立が登場します。楽しみにしていてくださいね。



3年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。給食を食べる回数も残りわずかとなりました。9年間の給食はどうでしたか？少し苦手だった食べ物も、先生や友達と一緒に食べる給食では美味しく食べることができたのではないのでしょうか。



4月からは新しい生活が始まります。まだまだ成長期にあるみなさんにとって、「毎日の食事」は何より大切です。これからは自分で考えて食べる機会も増えていくと思います。みなさんの体は食べ物でできていることを意識し、食べすぎたり、食事を抜いたりせず、心身ともに健康な生活を送ってくださいね。

