

# 3月給食だより

令和6年度  
松陵中学校

この1年も残りわずかとなりました。みなさんは給食を通して、たくさんのことを学んだのではないのでしょうか。1年間を振り返り、次の学年に向けて食生活の目標を立ててみましょう。

## 3月の目標 1年間の食生活をふりかえろう



あなたの食生活はどうか？

### 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 



○の数が…

7～9個



4～6個



1～3個



0個



ご卒業おめでとうございます！

## 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

## 春の行事 と 行事食

<b>3月3日</b> ◆ひなまつり◆ はまぐりの潮汁 ひしもち	<b>3月20日ごろ</b> ◆春分の日(春のお彼岸)◆ ぼたもち	<b>桜開花のころ</b> ◆お花見◆ 花見団子 行楽弁当
--	---	-------------------------------------