



給食だより

令和7年3月1日
常陸太田市学校給食センター

今年度も残すところ、あとひと月となりました。3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。今までの食生活や、運動、生活習慣を振り返り、改善の必要なところは見直しをして、新しい学年に備えたいですね。

1年間の食生活を振り返ってみましょう！

給食を残さず食べられるようになったり、好き嫌いを克服できたり、1年の間に成長したことが食事の面からもうかがえるかと思います。食生活でできるようになったこと、できなかったことをお子さんと一緒に振り返り、4月から始まる新学年に向けて準備をしましょう。

食事の前に石けんで手を洗った。 ☐	食事のあいさつがきちんとできた。 いただきます！ ごちそうさま！ ☐	朝ごはんを毎日食べた。 ☐
作った人や食べ物に感謝して食べた。 ☐	正しいはしの持ち方で食べた。 ☐	よくかんで食べた。 ☐
ながら食べをしなかった。 ☐	よい姿勢で食べた。 ☐	苦手な食べ物にチャレンジした。 ☐
なるべく残さず食べた。 ☐	おやつは時間と量を決めて食べた。 ☐	お手伝いをした。 ☐



はるやす しょくせいかつ 春休みの食生活



はるやす 春休みは、あたらしい生活に向けて準備をする期間です。休み中の食生活のポイントをまもって、しんせいかつ 新生活を元気にスタートできるようにしましょう！

① はやね はやお はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん はやね はやお はやお あさ 早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日しっかり食べよう。	② かんしょく ちゅうい 間食のとりすぎに注意！ かんしょく ちゅうい おやつは時間と量を決めて食べよう。
---	---

そつえん そつぎょう
ご卒業・ご卒業おめでとうございます！

ご卒業・ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。
中学3年生のみなさんは、これから自分で食べるものを選ぶ機会が増えていくと思います。健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、これからも食べることを大切にしたいと思っています。

給食を支えてくれる人たちにインタビュー

みち 今月は せやの径さん

ひたち おおたし
常陸太田市では、たくさんの野菜や果物が育てられています。給食でも旬の野菜や果物を使用しています。今月はおいしい野菜や果物を届けてくださる業者さんをご紹介します。

あんしん あんぜん やさい とど
安心・安全な野菜をお届けします。



みち
せやの径のみなさん



てんない ようす
店内の様子