



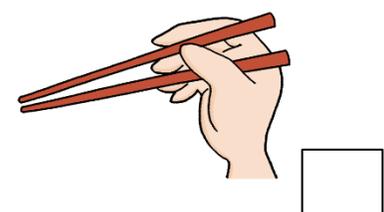
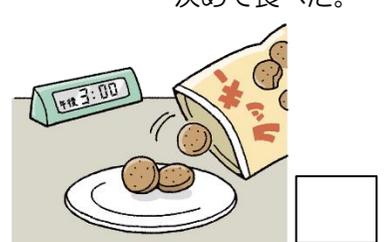
給食だより

令和8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！

この1年間で、食べる量が増えたり、苦手なものが食べられるようになったり、お子さんの成長が食事の面からも感じられるのではないかと思います。お子さんと一緒に1年間の食生活を振り返り、新学期に向けての準備をしましょう。

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



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。休み中は食生活のポイントを守って、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 **早寝・早起き・朝ごはん**



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 **間食のとりすぎに注意！**



おやつは時間と量を決めて食べよう。

「ながら食べ」や「だらだら食べ」はやめよう！



「ながら食べ」や「だらだら食べ」は肥満や虫歯の原因になるのでやめましょう！

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願っています。

給食を支えてくれる人たちへインタビュー

えいようし 今月は 栄養士 です



常陸太田市の給食センターには4人の栄養士が勤務しています。毎月の献立作成や、毎日の給食管理、市内小中学校への食に関する指導、アレルギー資料の作成などを行っています。

しっかり食べて、元気に成長してください！

