

3月食育だより

令和6年度3月
みふねまちがっこうきょうしゅく
御船町学校給食センター

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。
今年度も残りわずかになりました。この1年で、どの子どもも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。
日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。
今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を予定していますので、楽しみにしてください。



また、まとめとして右のチェックシートで1年間を振り返ってみましょう。

★ お手紙、ありがとうございました ★

1月の学校給食 週間の際に、給食センターへ児童の皆さんからお手紙をいただきました。これからも、安全でおいしい給食を作る励みになります。一部を紹介します。

・私たちのために毎日給食を作ってくださいありがとうございます。私は前は野菜がにがてでした。でも給食を毎日食べているとにがてだった野菜が食べられるようになってきました。これからはにがてな食べ物でも食べられるようにがんばります。(御船小・5年生)

・いつもおいしい給食をありがとうございます。ぼくが一番好きなメニューはレバーです。すききらいしないで。あしたもおいしい給食を作ってください。(小坂小・2年生)

・味の旅やふるさとくまさんデーで何県や何町でつくられているたべものかわかるので楽しみです。(滝尾小・3年生)

・いつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。私は給食の全部のご飯が大好きで、いつも楽しみにしています。今週の上益城郡のふるさとくまさんデーや全国のご飯がおいしかったです。また作ってください。これからも楽しみにしています。(高木小・3年生)

・毎日、季節や行事にあった給食を食べるのが楽しみです！嫌いだった食べ物も食べられるようになりました！これからもよろしくお願いします！(木倉小・6年生)



1年間の食育振り返りシート

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか？


☐

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？


☐

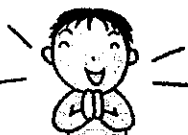
● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？


☐

● 食事の前の手洗いはよくできましたか？


☐

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事前のあいさつはしっかりできましたか？


☐

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？


☐

● 食卓のならべ方(配せん)にも気を付けて食べることができましたか？


☐

● 野菜を毎日、食べていましたか？


☐

● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？


☐

● 給食の牛乳は残さず飲みましたか？

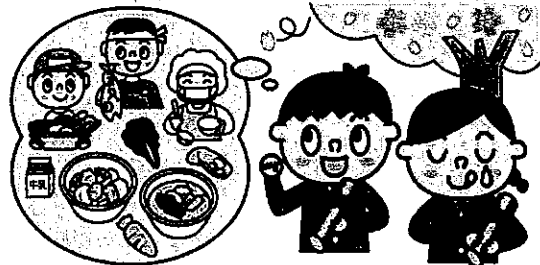

☐

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

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が大きく影響します。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。

ご卒業おめでとうございます！



もうすぐ春休み！



新年度に向けて準備をする機会に。

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。