３月スクールランチ

平成３０年３月

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。いよいよ、今年度最後の月です。
今のクラスで給食を食べる日も残りわずかとなりました。３年生のみなさんは、９年間食べてきた学校給食もあと数回となりました。給食がみなさんの学校生活の思い出のひとつになればうれしく思います。

1年間の食生活をふりかえってみましょう!!

将来にわたって健康な生活を送るために、大切なものの１つが食習慣です。みなさんは食べる事を大切にしていますか？

毎日、朝ごはんを食べましたか?

１日を元気にすごすための大切な食事です。特に脳は、たくさんのエネルギーを必要としています。
脳は睡眠中にも活動しているため、朝にはエネルギー不足の状態です。
充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。
しっかり食べるには、早寝、早起きの習慣も大切です。

ほとんどの人が朝ごはんを食べていますね。
しかし、パンだけ、ご飯だけ、パンと飲み物、ご飯と汁物という人も多いのでは・・・？
成長期には、多くの栄養素が必要です。
主食におかずと汁物（飲み物）を加えて、朝ごはんをパワーアップしましょう。

学校給食は、１日に必要なカルシウムの約半分が摂れるよう、献立が考えられています。特に、毎日出る牛乳は大切な供給源となっています。残さず飲むようにしてほしいものです。

カルシウム貯金できましたか?

丈夫な骨を作るためには、成長期の今、カルシウムを骨に貯めておくことが大切です。
カルシウムの多い食品を食べること、そして運動することが効果的です。
今が一生のうちで最も多くのカルシウムを必要とする時期ですよ。

食事のときのマナー、身に付きましたか?

おいしく楽しく食事をするために大切なのは、「おいしい食事」と「正しいマナー」です。
マナーというと、とても堅苦しいことのように感じますが、一緒に食事をする人にいやな思いをさせない程度の作法を身につけておくことはとても大切です。
将来、年の離れた人や違う国の人など、様々な人たちと一緒に食事をする機会があります。
基本的なマナーを身につけておくと、とても役立ちますよ！！

給食を食べている時の姿勢や箸の持ち方が気になります。
お箸、茶碗の持ち方、食器の並べ方、正しい姿勢など、基本的なマナーは、家族で楽しく食事をする中でぜひ身につけたいですね。

3年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。９年間食べてきた学校給食は、みなさんの思い出のひとつになりましたか？
これから成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきます。健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによって作られます。「何をどう食べたらいいのかな?」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。
「肉・魚のとなりに野菜が添えられていたこと」、「ご飯の量」、「毎日牛乳が付いていたこと」など給食の食事内容は、成長期のみなさんにぜひ覚えておいてほしい食事の基本型です。
そして、みなさんのまわりには、家族や調理員さんなど愛情をこめて食事を作ってくれる人がいることを忘れないでください。
これからも、食べることを大切に考え、心身ともに健康で過ごしてくださいね。