



給食だより 3月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

今年度、最後の月になりました

例年に比べ、寒さの厳しい日を多く感じた今冬でしたが、春の着実な近付きを少しずつ感じることが日毎に増えてきました。硬く凍てついていた地面が緩み、草花が顔を覗かせる暖かい季節が、すぐそこまで来ています。

三月は締めくくりの月です。進級、進学など四月からの新たな出発に向け、今年度を振り返ってみましょう。

◇ 朝・昼・夕の食事をきちんと取りましたか？

早寝、早起きを心掛け、一日三食、決まった時間に食べる習慣をつけましょう。一日の生活リズムがととのいます。

◇ 栄養のバランスを考えて食事を取りましたか？

一日の活力源として特に大切なのが、朝ごはんです。パンだけやフルーツだけなどの一品ではなく、主食（ご飯やパンなど）に主菜（肉・魚・たまご・大豆製品）と副菜（野菜など）に、汁物や果物などを組み合わせて食べることができたらパーフェクトです！

◇ 食事の前には手をきれいに洗いましたか？

石けんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで拭き取りましょう。食事の前だけでなく、トイレの後や食事の支度、手伝いを行う前や外から戻った後などにも、「石けんを使って手を洗う」習慣をつけましょう。食中毒などの防止だけでなく、風邪やインフルエンザ、感染症の予防にもつながります。

◇ 好き嫌いせずに食べられましたか？

食べたことがないものや野菜、海藻、豆類など、「食わず嫌い」をしていませんか？苦手なものでも、まずは一口、食べてみましょう。

☆ おやつを量を決めて食べられましたか？

おやつには、お楽しみの要素もありますが、成長期の児童にとっては、朝・昼・夕の食事で取れなかった栄養素を補う食事という要素もあります。おやつの内容にも気を付けて、取り過ぎには注意しましょう。

☆ マナーを意識しながら食事ができましたか？

食するときの姿勢や食器・食具の扱い方、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶など、みんなが気持ちよく食事ができるマナーを身に付けられたらステキです！



3月の給食目標

一年間の振り返りをしよう