



# 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

三学期も終わりが近づき、今の学年での生活も残すところわずかな日数となりました。一年間のまとめとして、自分の食生活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ると、一日の生活リズムが整います。

### ◆ 朝ごはんを毎日食べましたか？

一日の活力源として特に大切であるのが、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・大豆製品など）と副菜（野菜など）に、汁物や果物などを組み合わせて食べられると◎です！

### ◆ 食事の前に手をきれいに洗いましたか？

食中毒などの防止だけでなく、風邪やインフルエンザ、様々な感染症の予防にも有効です。石けんを使って丁寧に洗い、流水でしっかり流してから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、食事の支度や手伝いを行う前、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。

### ◆ 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・夕の食事では取れなかったり食べ切れなかったりし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？

食べる時の姿勢や箸の持ち方、食器や食具の扱い方や感謝の気持ちを込めた「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！

### ◆ 楽しく食事を取ることができましたか？

楽しい気持ちで食事ができると、食べた物の消化や栄養の吸収がよくなり、健康効果が高まります。



3月の給食目標

一年間の振り返りをしよう

