

3月 給食だより

令和5年度 3月号
佐賀市立春日北小学校

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子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提供しますので、楽しみにしてください。



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です。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。



春の行事と行事食

3月3日 ひなまつり	3月20日ごろ 春分の日 (春のお彼岸)	桜開花のころ お花見
はまぐりの潮汁 ひしもち	ばたもち	花見団子 行楽弁当

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日
欠かさず食べている

☐ 食事の前に手を
きれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よく
かんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも
挑戦している

☐ おやつは時間と量を
決めて食べるように
している

☐ おはしを上手に
使うことができる

☐ 食べたら歯を磨いて
いる

☐ おうちで食事の
お手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を
楽しんでいる

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個

