

# 3月 給食だより

れいわ ねんど  
令和5年度 3月号  
がつごう  
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、楽しみにしていてください。



## 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、自分で選んで食べる機会が増えていますが、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！



## 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。

はる 春の行事	きょう 行事食	
<b>3月3日</b> ♦ひなまつり♦  はまぐりの潮汁 ひしもち	<b>3月20日ごろ</b> ♦春分の日(春のお彼岸)♦  ぼたもち	<b>桜開花のころ</b> ♦お花見♦  はなみだんご 花見団子 こうらくべんどう 行楽弁当

あなたの食生活はどうですか？



# 振り返りチェックシート

ひ

しょくせい かつ

ふ

かえ

おも

つ

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。

あさ まいにち  
朝ごはんを毎日  
か 欠かさず食べている



しょくじ まえ て  
食事の前に手を  
きれいに洗っている



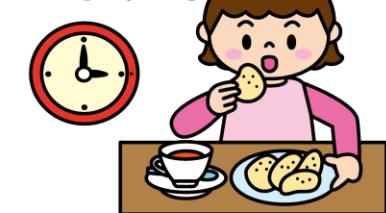
ただ し せい  
正しい姿勢で、よく  
かんで食べている



にがて た もの  
苦手な食べ物にも  
挑戦している



じ かん りょう  
おやつは時間と量を  
決めて食べるよう  
にしている



じょう す  
おはしを上手に  
使うことができる



は みが  
食べたら歯を磨いて  
いる



しょくじ  
おうちで食事の  
てつだ  
お手伝いをしている



かぞく なかま しょくじ  
家族や仲間と食事を  
楽しんでいる



○の数が…  
こ

7~9個

4~6個

1~3個



0個

