



給食だより



鳥栖市教育委員会
令和3年 3月発行



厳しい寒さも少しずつ和らぎ、日に日に春が近づいています。3月は1年間の学校生活の締めくくりの月です。この1年、心もからだも大きく成長しましたね。進級、卒業を前に学校生活を振り返り、新しい生活への準備をしましょう。

1年間の食生活を振り返ってみましょう！！

毎日、朝食を食べましたか？



朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力がアップします。

好き嫌いせずに何でも食べましたか？



実は食わず嫌いで、食べてみたらおいしかったということもあります。味覚の大人になるについて成長するので、一口でも食べてみましょう。

食事の前にきちんと手を洗っていますか？



手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首は汚れが残りやすいところです。気をつけて洗いましょう。

よくかんで、食べましたか？



飲み込む前に「あと5回」を心がけて一口30回かむようにしましょう。

楽しく食事できましたか？



一緒に食べている人を不快にしないように、食事マナーを守って食べましょう。

感謝の気持ちをこめて

食事のあいさつをしたか？



私たちが何気なく毎日食べている食べ物はみんな命があります。感謝の気持ちも忘れないようにしましょう。

よく食べることはよく生きることに繋がります。大人に向かう成長期の皆さんが健康に過ごせるよう、また、思いやりや感謝の心をもって家族や仲間と楽しく食事をしましょう。1年間の食生活を振り返って、できなかったところは、来年度に1つでも改善できるようにがんばりましょう。



3年生の皆さんへ卒業おめでとうございませう！！

3年生は、中学校で食べるお弁当給食も残すところ数回となりました。あたたかいものはあたたかく、また冷たいものは冷たくいただける給食はどうでしたか？

「食べることは、「生きること」です。これからは、自分自身で選択する機会も増えてくると思います。選択する力を養い、これからも「食」を大切に考えていきましょう。

また1・2年生は、来年度も給食を通して正しい食習慣や健康に必要な栄養素などについて学んで欲しいと思います。

～今からが旬！

春の野菜を食べよう！～

春が旬の野菜・山菜は、特有の苦味を持っています。これらの苦味成分は、寒い冬の間に私たちの体に溜まった老廃物を排泄してくれる働きがあります。また、胃腸を整え便通をよくして、新陳代謝をよくしてくれます。積極的に食べましょう。

