



# 給食だより



鳥栖市教育委員会  
令和4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。味覚は大人になるにつれて成長するので、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ましたか？



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

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共に食事をしましょう。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す！！

中学校で食べる給食も残すところ数回となりました。二学期からスタートした給食はいかがでしたか？3月の給食も残さず、しっかり食べましょう。「食べること」は、「生きること」につながります。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。

給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪

