

3月給食だより



いたばし く しゅくいく
板橋区 食 育キャラクター

今年度も残り1か月となりました。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。
3月は卒業や進級に向けて1年間のまとめをする時期です。
新学期を元気に迎えられるよう、1年を振り返り、食生活を見直してみましょう。



1年間を振り返って
一緒にチェックして
みるっちい♪

★ 今月の目標 ★

1年間の給食や自分の食生活を見直そう！★

◆ 給食時間はどうだったかな？

- ☐ 食事の前に、きれいに手を洗った
- ☐ 身支度を整えて給食当番の仕事をすることができた
- ☐ 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをすることができた
- ☐ 苦手な食べ物にも挑戦することができた

◆ 食生活はどうだったかな？

- ☐ 毎日朝ごはんを食べることができた
- ☐ よくかんで、味わうことができた
- ☐ おやつは時間と量を決めて食べることができた
- ☐ 食事のバランスを考えて食べることができた



3月3日は ひな祭り

ひな祭りは季節の花にちなんで「桃の節句」とも
言われています。ひな人形や桃の花を飾り、
女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

6年生のみなさん、

ご卒業おめでとうございます！！

健やかな体をつくるためには、食事、運動、休養のリズムを整えることが
大切です。給食で学んだことを思い出し、心身ともにさらに成長する中学校
生活を元気に過ごしてください。