

# 3月給食だより

笠岡市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう。

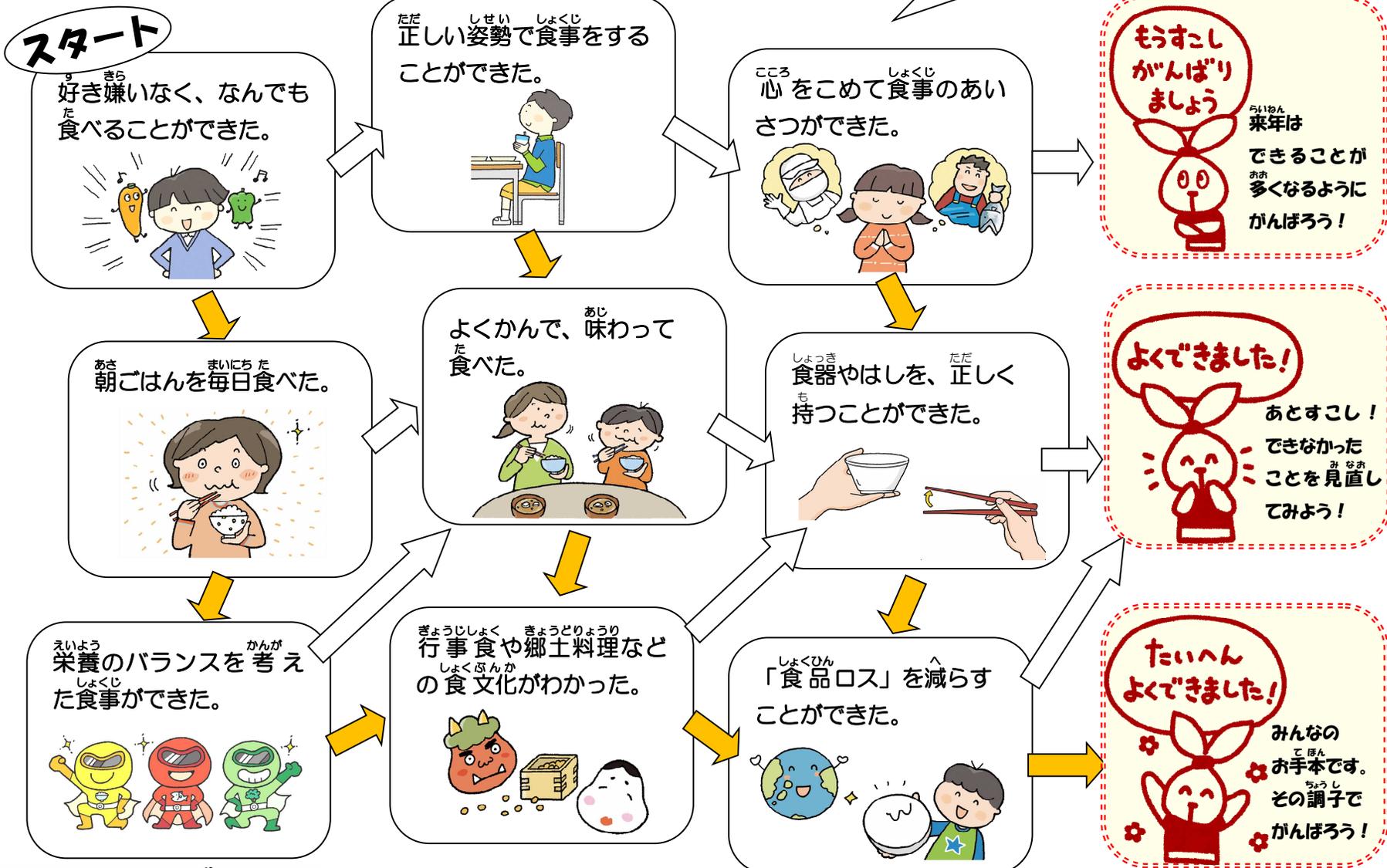


【毎月19日は食育の日】

いちにいちにち はる ちが 一日一日、春が近づいています。まだまだ寒い日もありますが、草や木は着実に春の準備を始めています。早いものでもう3月。卒業・進級など大きな区切りを迎える季節です。給食だよりでは、食べ物の栄養や健康に良い食べ方、食文化など、さまざまなことをお知らせしてきました。今月号では、食生活を振り返ってみましょう。

## 1年の食生活を振り返ろう！

「はい」は →  
「いいえ」は → の矢印にそって進もう！



家族で決めよう  
**共食の日**

だれと食事をする機会を  
**「共食」と**いいます。

小学校6年生  
中学校3年生の  
みなさん



### 「共食」のよいところ

- ◎ 楽しく食事ができる
- ◎ 食事のマナーや作法が身につく
- ◎ 食に関する知識が身につく
- ◎ 一緒に食べる人との絆が深まる
- ◎ 心の安定につながる
- ◎ 規則正しい生活リズムが整う



忙しい日常の中で、「共食」の機会をもつことは難しいかもしれませんが、食卓を囲む人の「心の安定」にもつながる大切な時間です。意識して家族での食事の時間をもつようになりましょう。

卒業まで残りわずか、心に残っている給食はありますか？  
友達や先生方と過ごした給食時間は学校生活のかけがえのない思い出の一つになっているとうれしいです。  
卒業してからも、家族や友達と楽しく「食」べる。  
作ってくれた人を思いながら「食」べる。  
命を分けてくれる食べ物や豊かな自然に感謝して「食」べる。  
そして、自分の心と体を元気にするために「食」べましょう。  
みなさんの健康と活躍を祈っています。  
いつまでも、みなさんの「夢」を応援しています。

