



3月給食たより

令和6年3月
岩沼西中学校

今年度も残り1ヶ月となりました。

いよいよ3月7日は、卒業式です。3年生の皆さんは、この3年間で心も身体もずいぶん成長したことと思います。これからも、健康や食生活に気をつけて生活しましょう。

1・2年生の皆さんも学年を締めくくる月です。しっかり栄養をとって、元気に修了式を迎えましょう。

1年間の給食の反省をしましょう

1年間のまとめとして、できたものには□にチェックを入れて、給食の時間をふりかえりましょう。

| | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 給食前の手洗いや、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど食事のマナーを守れた。 | <input type="checkbox"/> 栄養バランスを考えて、好き嫌いをなく、よくかんで食べることができた。 | <input type="checkbox"/> 給食に使われている食品の名前が分かり、旬の食材や地域の食材など知ることができた。 |
| <input type="checkbox"/> 給食当番の仕事を他の人たちと協力して進んで行った。 | <input type="checkbox"/> 地域に昔から伝わる郷土料理や行事食などの食文化について知ることができた。 | <input type="checkbox"/> 給食に関わる人に感謝して、残さず食べることができた。 |

健康的な食生活で生活習慣病を予防しよう



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

生活習慣病って何？ 規則正しい生活習慣で肥満予防

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



栄養バランス良く食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活をこれからも心がけましょう。

* 1年間ありがとうございました *

今年度の給食は3月21日（木）で終了します。新年度の給食は4月10日（水）からです。1年間、ご理解・ご協力をいただきありがとうございました。来年度もよろしくお願いいたします。