

3月給食だより

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、少しずつ春の到来を感じる季節となりました。給食室は生徒から届いたリクエストをきっかけに、初めての献立にたくさん挑戦し、献立の幅が広がり、良い1年になりました。また、私たちが届ける日々の給食や食育を通して、生徒のみなさんの心身の成長をサポートできていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



ご卒業おめでとうございます

3年生のみなさん、少し早いですがご卒業おめでとうございます。シャイな3年生とは距離を縮めるのに少し時間がかかりましたが、今年は去年よりもたくさん言葉を交わし、笑顔が見られて良かったと思っています。3年生は初めて会った時から真面目で素直で、給食の準備も早く、何でも自分たちできちんとできる学年でした。

1組はとにかく牛乳が大好きなクラスでしたね。中学生にとってカルシウムが大事だということをちゃんと理解していて素晴らしいです!密かに給食意見箱にリクエストのお手紙をたくさん届けてくれたクラスでもあります。3月の献立を期待しててくださいね。2組のみなさんはとても仲が良く、いつクラスに行っても盛り上がっていました。給食も完食する日が一番多かったように思います。3組は給食準備が早く、どんな時もよく食べてくれる安定したクラスでした。学校行事を締めにする実力あるクラスは流石だなと感じました。4組は一番シャイなクラスでしたね。でもやる時はやるクラスで、お休みが多い日でも一生懸命食べてくれて、うれしかった日がたくさんありました。どのクラスにも感謝の気持ちでいっぱいです。

今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

まっ いろ
ひな祭りの色



あなたの食生活はどうか?

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

2月の『図書コラボ給食』



- <当日の献立>
- ・たらこスパゲティ
 - ・冬野菜のポトフ
 - ☆手作りチーズケーキ

2月の図書コラボ給食は、伊吹有喜さんの『雲を紡ぐ』から「手作りチーズケーキ」を作りました。学校に通えなくなった高校生の美緒が、羊毛を手仕事で染め、紡ぎ、織りあげるホームスピンの職人である祖父・紘治郎との関わり合いを通じて、両親との関係の変化や自身の将来、心の成長を細やかに描いた作品です。

作品の中で祖父が美緒に「自分はどんな『好き』でできているのか探して、身体の中も外もそれで満たしてみろ」と言います。周りの人間の顔を伺い、自分を持って生きてこれなかった美緒にとって、祖父が投げかけた言葉は美緒が主体性を取り戻すきっかけになったように感じます。とても素敵な作品です。春休みにぜひ読んでみてください。



女の子の成長を祈るひな祭り。春を表す色にも注目してみましょう。