

# 3月 給食だより



太田市立宝泉中学校

今年度も残りわずかとなりました。1年をふりかえり、できなかったことを見直して、心も体も元気よく新年度を迎えることができるようにしましょう。

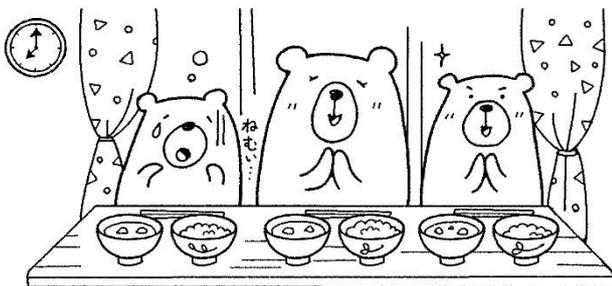


## 1年間の食事をふりかえろう!

1年間の食事を通して、どのくらい達成できたでしょうか？  
達成度をチェックして今後に活かしましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>好き嫌いをなく食べられた</p>	<p>食べものと栄養の働きを考えながら食べた</p>
<p>食べものを大切に感謝して食べた</p>	<p>配膳やはしの持ち方などマナーに気をつけて食べた</p>	<p>地域に伝わる郷土料理や旬、行事食を知り、味わった</p>

## 春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝ねぼうをしないで早おきをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

また、時間のある日には家にある食材で朝食を自分で準備してみましょう。朝食の準備をしている間に頭がさえてきますよ。簡単な料理を作ったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのも良いですね。栄養のバランスにも気をつけて、チャレンジしてみましょう。

## 1年間ありがとうございました

今年度の給食は3月24日までです。  
新年度の給食開始は4月8日(金)を予定しています。

