

# 給食だより 3月

令和3年2月26日  
港区立青山中学校  
校長 中田和直

## 4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月



少しずつ空気が暖かくなりはじめ、春の訪れを感じる季節となってきました。今年度もあと1か月です。進級・進学をひかえたまとめの時期です。1年間の成長を振り返るとともに、できていること、できていないことを確認することも大切です。進級・進学に向けて準備を整えていきましょう。この1年間、食生活を通して学んだことや成長したことはありましたか？振り返って考えてみましょう。

3年生のみなさんは中学校を卒業することで給食が懐かしい存在になってくると思います。これからは家族の方にお弁当を作ってもらったり、学校に併設されている食堂を利用したり、コンビニも利用することがあるはず。おにぎりやサンドイッチなど簡単なものからお弁当作りも挑戦できるといいですね。卒業しても授業や給食から学んだことを生かして健康的な食生活を心がけるようにしてください。

### 給食をふり返ろうの巻

- 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- 食事の前に空気の入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた
- マナーを守って食べることができた
- 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた
- 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
- 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな？



### 休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養を取り入れているからです。休みの日でも学校がある日と同じように栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて健康な体を作りましょう。

### 春休みの食生活

春休みは新しい生活に向けて準備をする期間です。1日3食きちんと食べて元気に新生活をスタートさせましょう。

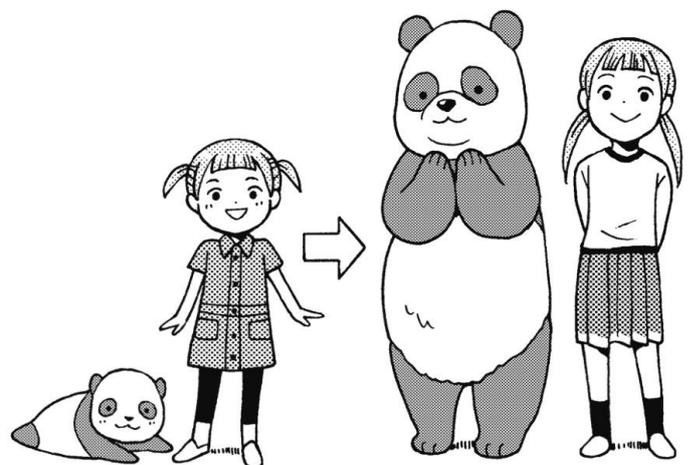


### 体重が増えるのは成長しているから

子どものうちは体重が増えたからといって、必ずしも太ったわけではありません。太ったというのは体に余分な脂肪がつくことをいいます。

みなさんのような成長期に体重が増えるのは、体が成長して、筋肉や骨などがつくられているからです。体重が増えないと身長も伸びません。

無理なダイエットなどをすると、体に必要なエネルギーや栄養素が不足して、成長が遅れたり止まったりしてしまうこともあります。



### ～和牛給食～

牛すきうどんとビーフストロガノフと2回実施しました。生徒たちは“A5ランク”という響きにテンションが上がると同時に、おいしくいただき、国産農畜産物について改めて考えたことがあったと思います。

