



花が咲き始めて、日が沈むのも徐々に遅くなり、春の訪れを感じる季節となりました。昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と暖かい日を繰り返しながら、春はもうすぐそこまで来ています。春は出会いと別れの季節です。

今年度も学校給食にご理解ご協力いただき、ありがとうございます。新たな生活に向けて春休みも「**早寝、早起き、朝ごはん**」を守って元気にお過ごしください。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

春休みも…
「早寝、早起き、朝ごはん！」

生活リズムのととのえ方

休みの日も
牛乳を
飲もう！



早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムが作りやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やごまなどの青葉にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



想い ~はだのっ子キッチンより~

水無川沿いの桜の木をふと見上げると、つぼみがついていることに気が付きます。いまかいまかと暖かい春を待つばかりです。

夏の天候や雨の量、虫の影響により作物が育ちにくくなっています。野菜や果物の値段が上がっているのを目にすると、自然の恵みと人の働きの上に生活が成り立っているのだと改めて実感します。

自然の力は時に恐ろしいです。「3.11」から今年で14年を迎えます。中学生の中にはまだ生まれていなかった子もいます。改めて、「自然の美しさ・恩恵・恐ろしさ」を伝えていけたらと思う今日です。

保護者の方へ



3月分の給食費の引き落としは、
27日(木)です。

※今年度最後の引き落としになります。

前日までに必ず **残高の確認** をお願いいたします。

※3年生は引き落としがありません。

今年度も学校給食にご理解ご協力いただき、ありがとうございました。