

3月 岩五給食だよ！

令和6年2月29日

江戸川区立小岩第五中学校

< 3月の給食目標 >

1年間の食生活を振り返ろう！

今年度も残すところあと1ヶ月です。生徒のみなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業・入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのとれた食事をしっかりと食べて、4月からの新しい生活を元気に迎えられるようにしましょう！

<< 1年間の給食時間を振り返ろう！ >>

今年度は5月に新型コロナウイルス感染症が“5類”に引き下げられたことで、給食時間の制限も緩和され、小岩五中では引き続き「前向き」での給食時間ではあるものの小聲での会話はしてよいことになりました。みなさん、ルールを守って食べることができていましたね。

一方で、給食準備・片付けの時間や、基本的な食事のマナーなどのほかの部分はどうかでしょう？1年間の給食時間の過ごし方を振り返ってみましょう。

- ☐ 食事の前後に石けんで手をきれいに洗うことができた。
- ☐ 準備・片付けを静かに落ち着いて行うことができた。
- ☐ マナーを守って食べることができた。
- ☐ 感謝の気持ちをもって食べることができた。
- ☐ 栄養バランスを考えながら食べることができた。
- ☐ 行事食や各地の郷土料理、世界の料理などを知ることができた。



<< 春休み中の食生活に気を付けよう！ >>

みなさんの体は、何から作られていますか？答えは、「毎日の食事」です。健康な心と体づくりのためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

試験や試合・大会などは、頑張れるチャンスが1年に数回。勉強や練習の期間を含めてもそう多くはありません。一方で、食事は毎日少なくとも3回、1年間だと1000回以上も頑張るチャンスがあります。充実した食生活を送り、いつまでも元気で楽しい毎日を過ごせるよう、今から少しずつ気にかけてみてください。まずは、早寝・早起き・朝ごはん！ぜひ実践しましょう。

～3年生のみなさんへ～

卒業まで、あと少しですね。岩五の給食ともあと11回でお別れです。日々の給食からどのようなことを感じ、学びましたか？記憶に残る給食はあるでしょうか？給食が中学校生活の素敵な思い出のひとつになっているといいな、と思います。

みなさんのこれからが素晴らしいものとなりますように。給食室一同、応援しています！

