

3月 岩五給食だより

令和8年2月27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！

令和7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？春は卒業や入学・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！ >>

いよいよ3月。今の学年で過ごす日も残りわずかです。みなさんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう😊



<< 春休み中の食生活に気をつけよう！ >>

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！

