



給食だより

令和7年 3月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校



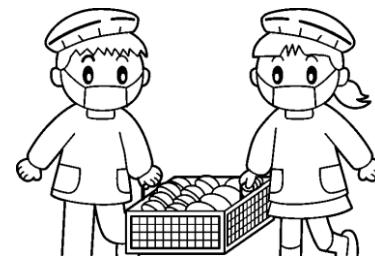
もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？これから先も楽しくすごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでもがんばりましょう。

★1年間の給食をふり返りましょう★

①手洗いを忘れずにできましたか？



②給食の準備を協力してできましたか？



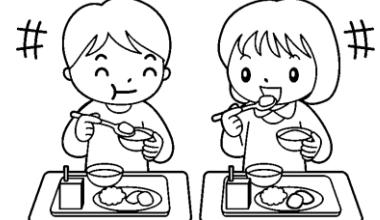
③好ききらいなく食べましたか？



④よい姿勢で食べましたか？



⑤友だちと楽しく会食できましたか？



⑥あいさつを忘れずにしましたか？



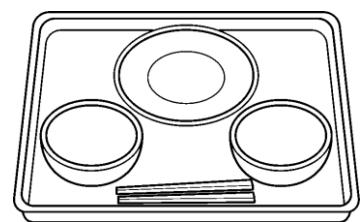
⑦後片づけを正しくできましたか？(食器類を優しく扱えましたか？)



⑧はしを正しく使えましたか？



⑨残さず食べることができましたか？



家族そろって食事をする時間を

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。



食事日記をつけよう!!

みなさんは、毎日自分がどんなものを食べたか覚えていますか？まだれと一緒に食べたか、どんな気持ちだったかなども、記録してみると、いろいろなことがわかります。食べることは、みなさんの体と心をつくります。これから先、食べることに対してもっと興味を持つためにも、食事日記をつけてみましょう。



3年間をふりかえってみましょう。



おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶事をかえして福にする」という縁起直しがあります。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

