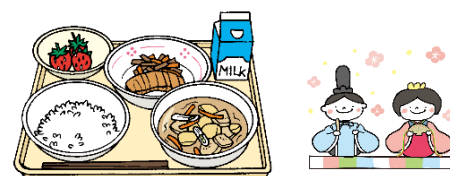


給食だより 3月号



令和7年3月 流山市立東部中学校

寒さもだんだん和らぎ、春がすぐ近くまで来ていますね。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。3年生の給食が残り少なくなり寂しいですが、給食最終日まで楽しんで食べてください。

* 1年間のまとめをしよう *

3月は1年の締めくくりの月です。1年間、楽しく、おいしく、マナーを守って食事をする事ができたでしょうか。1年間でふり返り、給食を通して学んできたことを、これからの食生活に生かしてほしいと思います。

□ バランスの良い食事のポイント

1食の中で、3つのグループ(主食・主菜・副菜)をそろえることがおすすめです。また、1日の中でくだもの(主に体の調子を整えるもの)や乳製品(主に骨をつくるもの)を取り入れるとさらにバランスが良くなります。

給食のない日は、積極的に牛乳やヨーグルトなどの乳製品を食べましょう。

□ 丈夫な歯を作ろう



だ液には虫歯を防ぐ働きをする成分が含まれるので、よくかみましょう。また、よくかむことは、虫歯予防だけでなく、消化吸収を良くすることや、将来の肥満の防止にもつながります。食べた歯磨きをすること、歯を丈夫にするカルシウムの多い食品(乳製品・小松菜・納豆・ひじき・小魚・わかめなど)やかみごたえのある食品(食物繊維の多いごぼうなどの野菜、海藻、きのこ、種実など)を食べることも心がけると良いですね。

□ 生活リズムを整えよう

長い休み中に、夜ふかし→夜食→朝寝坊→朝食欠食…といった悪循環の生活リズムになっていませんか？望ましい生活リズムの基本は、早寝早起き・きちんと一日三食食べることが基本です。これからの春休みも引き続き、学校がある日と同じように、規則正しい食事時間を心がけましょう。



□ 風邪を引きにくい生活習慣を心がけよう

抵抗力を高め、体をつくるもととなるたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)、のどや鼻などの粘膜を健康に保ち、免疫力を高める働きやストレスに強い体作りに関わるビタミン類(野菜・くだもの)が必要です。春は気温が高くなる日が増えるものの、まだ寒い日もあり、体調を崩しやすい時期です。冷たい飲料の飲みすぎは避け、香辛料やねぎ、しょうがなどの香味野菜を取り入れるなど、体を温めることも大切です。

保護者の皆様へ ～お知らせ～

- ★学校給食の取組や白衣の洗濯など1年間給食に関するご協力ありがとうございました。
4月から新しい学年に白衣を引き渡しますので、ボタンがとれかかっている、ゴムがのびている等ありましたら、お手数ですが繕っていただくと助かります。ご協力の程よろしく願います。
- ★学校給食費は、市の歳入歳出予算として管理する公会計制となっております。
◎病気、事故その他の理由により連続する5日以上、給食が不要となる場合
・給食の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に「流山市学校給食(停止)届」を学校に提出していただく必要があります。**書類は、年度ごと提出となります。**令和7年4月からの給食停止をご希望の方は、用紙をお渡ししますので担任までお知らせください。
◎食物アレルギー等により飲用牛乳を停止する場合
・停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に「流山市学校給食(停止)届」を学校に提出していただく必要があります。令和7年4月より停止をご希望の方は、担任までお知らせください。
- ★令和6年度の学校給食費は、**2月分(第10期)が3月31日(月)、3月分(第11期)が4月30日(水)**に口座振替となります。

環境にやさしい 食事の後片づけ

水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油污は、不要な布などで拭き取ってから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口にためると、水がかかって汚れた水が流れるので、新聞紙でつくったごみ入れなどに入れてぬらないようにします。



～3年生のみなさんへ～

ご卒業おめでとうございます。

これから給食がなくなると、自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきます。健康な体は、毎日の食事から作られることを忘れないでください。

今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養バランスの良い食事を心がけていきましょう。