



# 3月給食だより

令和3年3月  
袖ヶ浦市立学校給食センター

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しは春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、子どもたちにとって我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康により効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしていただければと思います。

★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける  
★配食サービスの活用  
★離れている家族とはオンラインで

今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

## 春休み中の食生活について

今月は、卒業式や修了式が終わると春休みに入ります。おうちでの食生活も、下記の点にできるだけ気をつけてすごしましょう。

- ① 3度の食事は、かならず食べましょう。
- ② 毎日、カルシウムの多い牛乳を飲みましょう。（※牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトなど、乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚などで）
- ③ 不足しがちな色の濃い野菜を食べましょう。
- ④ いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。
- ⑤ ゆっくりと時間をかけて食べましょう。
- ⑥ 「腹、八分目」食べすぎに注意！
- ⑦ 塩分はひかえめに。

### 体の中の時計

私たちの体は1日の中で一定のリズムで体温や血圧などを変化させています。これらの働きは「体内時計」といわれます。睡眠もこれらの体のリズムに合わせてとられています。春休み中、テレビやゲームなどをして寝る時刻がふだんより遅くなったり、不規則になると、この睡眠のリズムが体のほかのリズムとずれ、体調がおかしくなり、学校が始まっても、もとに戻らず辛い思いをすることになります。春休み中も「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送り、元気に新学期を迎えましょう。

# 1年間の給食を振り返りましょう!

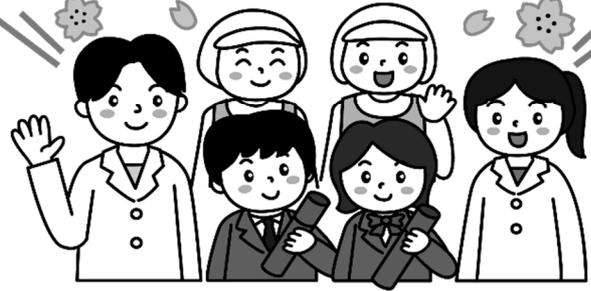
「新しい生活様式」バージョン



この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。[ ]は、自由に書きましょう。

<p>給食の前に しっかりと 手を洗えた。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>
<p>食べる時以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、 [ ] が学べた。</p>

## ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくりだされていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。