

# 3月給食だより

令和7年 3月  
奥多摩町学校給食センター



今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



## 1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには口にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

## 体重は増えていくよ 成長期だもの

8歳

127cm  
26kg

11歳

143cm  
36kg

太ったーっ!!  
そんなことないよー

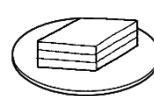
成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



## 3月3日はひな祭り



ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。



## ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切にし、元気に充実した毎日を送ってください。



給食センターでは、みなさんが安心しておいしく食べられる給食を作るために励んでいます。今年度もありがとうございました。

