



給食だより

富山市立八尾中学校

春の訪れとともに、学校では1年のしめくくりの月になりました。

この1年間の食生活はどうでしたか？毎日の食事は、大脳（精神面）の発達と深い関わりがあります。一緒に食べた人や場所、食材や料理などを通して食への関心が広がり、食欲や生きる意欲につながります。新しい学年を元気で迎えられよう、1年間を振り返り、規則正しい食生活を心がけましょう。

1年間の食生活を振り返ろう！

食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている。 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている。 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている。 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している。 	<input type="checkbox"/> おやつは、時間と量を決めて食べている。 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる。 
<input type="checkbox"/> 食事の後には、歯を磨いている。 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている。 	<input type="checkbox"/> 家族や友達と食事を楽しんでいる。 

卒業生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。いざというときに大切なのは「体力」と「気力」。その基礎となるのは毎日の食生活です。これから大人に近づく時期の身体は、一生で最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食生活は、一生の健康を左右する大切なものであり、今食べている食事は、「未来の自分」をつくる重要な土台となります。

これからも「食べること」を大切にしてください。そして夢に向かって輝く未来を切り開いていってください。

