



いただきスマイル

名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和7年 3月発行
給食だより

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春を感じる季節となりました。この1年で、みなさんは心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったことと思います。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



～3月の行事食～

★ひな祭り献立 小学校：3月3日



ひな祭りは女の子の成長と幸せを願う行事です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子食べて厄を払います。今年のひな祭り献立では「ひなあられ」を出します。

★卒業祝い献立 小学校：3月14日 中学校3月3日

小学6年生、中学3年生のみなさんの卒業をお祝いしてデザートを出します。



★お彼岸献立 小学校：3月13日 中学校：3月17日

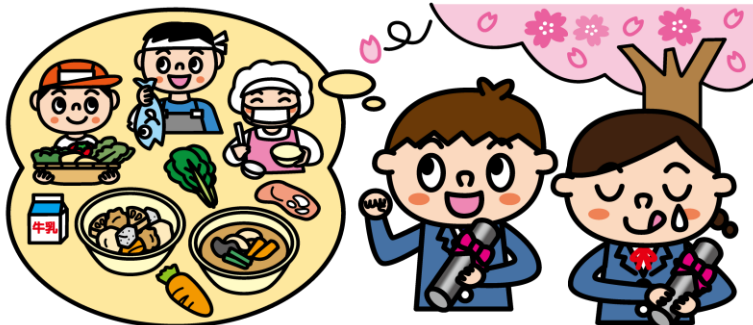


お彼岸は春分の日、秋分の日を中心とした前後3日間の計7日間のことで年に2回あります。お彼岸献立では、名取でお彼岸に食べられてきた精進料理の「おくずかけ」を出します。野菜たっぷり体に優しいおくずかけを味わってください。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



あなたの食生活はどうですか？



振り返りチェックシート



★おうちの方と一緒に確認してみよう！

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日
欠かさず食べている



☐ 食事の前に手を
きれいに洗っている



☐ 正しい姿勢で、よく
かんで食べている



☐ 苦手な食べ物にも
挑戦している



☐ おやつは時間と量を
決めて食べるように
している



☐ おはしを上手に
使うことができる



☐ 食べたら歯を磨いて
いる



☐ おうちで食事の
お手伝いをしている



☐ 家族や仲間と食事を
楽しんでいる



○の数が…

7～9個

4～6個

1～3個

0個



○の数が少なかった人は、これから○が増えるように意識して生活しましょう