

# 給食だより

令和5年3月  
茂原市学校給食センター 中学校

今年度も残り1か月となりました。3年生の皆さんは、中学校の3年間を振り返ってみるとたくさんの思い出があるでしょう。給食もそんな思い出のひとつになるとうれしいです。食べることは一生続きます。食べることを大切にして、今の健康を自分で守ってください。健康な体と心があれば困難にも立ち向かっていけます。みなさんには、輝かしい未来がまっていますよ！

## 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

朝ごはんを毎日食べた

好ききらいをしないで食べた

間食は時間と量を決めてとった

よくかんで食べた

食事の前に石けんで手を洗った

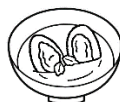
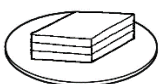
食事のマナーを守って食べた



### ひな祭りの行事食

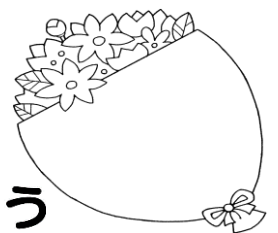


ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤（桃色）、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴったりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



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、自分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。