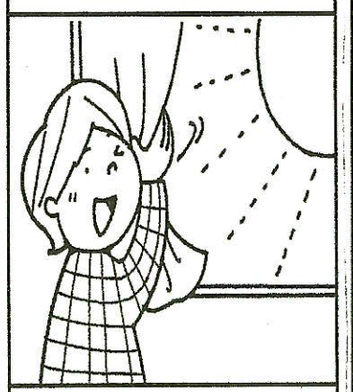
令和６年３月
松戸市立馬橋小学校

少しずつ寒さが和らぎ、春はすぐそこまでやってきています。４月当初にくらべて、たくさん食べられるようになり、体もずいぶん大きくなったように思います。そして、６年生にとっては、小学校最後の給食ですね。しっかり食べてさらに成長していってほしいと思います。新しい学年を元気に迎えられるように、最後まで規則正しい生活をしましょう。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせてとることがとても大切です。学校給食はみんなの体のことを思って作られています。

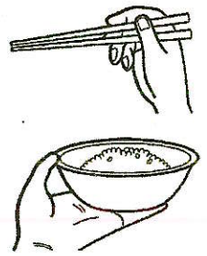
赤い食品、緑の食品、黄色の食品を３食きちんと食べることで成長期に必要な栄養をとることができます。栄養のバランスを整え、春休みも元気に過ごしましょう。

食事マナーチェック

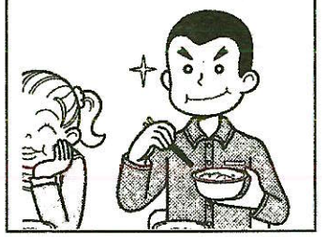
いくつできますか？チェックの結果をもとに食事マナーを見直しましょう。

①感謝の気持ちを込めてあいさつができた

②食器を正しく持ってたべることができた



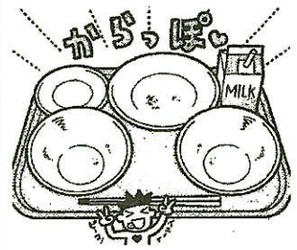
③机にひじをつかずにたべることができた



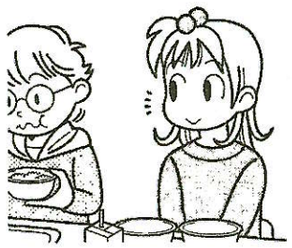
④食べ物をよくかんで食べた

⑤背筋をまっすぐに伸ばして食べた

⑥好ききらいをせずに残さず食べた



⑦食べ終わっても席で静かに待てた



給食中に教室の様子を見に行くと、マナーの気になる子がたくさんいます。とくに顔を近づけて食べている児童が多くいます。今のうちにマナーを正しく守って食事ができるようになるといいですね！

停止届・再開届について

停止届が提出されていて、継続して給食を停止する場合には停止届の再提出は必要ありません。**給食の停止を解除する場合には再開届が必要**となりますので、学校までお知らせください。