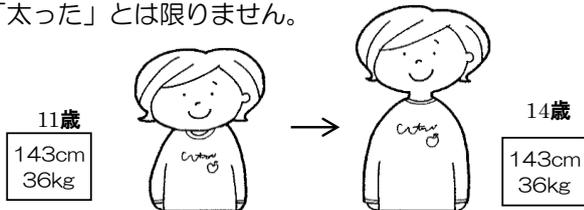


今年度も残りわずかとなりました。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。寒さが少しやわらぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。3年生にとっては中学校（人生?!）最後の、1・2年生にとっては今のクラスで食べる最後の給食が迫ってきました。みなさんの思い出に残っている給食は何でしょうか？これから先も楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。

## 成長期の今の食事を大切にしよう。

### 本当にダイエットが必要かな？

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。



中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないのでしょうか。不必要なダイエットは、体に必要なエネルギーや栄養素が不足して、成長が遅れたり止まったりしてしまうなど、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。

自分は本当に  
ダイエットが  
必要なのかを、  
しっかりと考  
えてみましょう。



### 今がチャンス!!



毎日 **骨骨**

貯金をしよう

骨は常につくりかえられています。骨量は、20歳くらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事をとり、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。骨量を増やすには、子どものうちの今がチャンスなのです！

中学生までは給食で毎日、牛乳を飲んでいますが、特に卒業する3年生はその分がなくなってしまいます。意識的にカルシウムの多い食品を摂るように心がけましょう。



### 卒業・進級おめでとう！ 特別な日の「赤飯」

春は旅立ちの季節です。別れは寂しいですが新しい出会いも待っています。卒業などの特別な日に食べられるものに「赤飯」があります。古代より赤は邪気をはらう力があるといわれていました。そのため、慶事に赤飯が出されるようになりました。

\* 3月16日(火)は3年生の最後の給食です。卒業をお祝いして赤飯を炊きます。\*



3年生のみなさん、卒業しても学んだことを忘れないで、元気にいろいろなことに挑戦してください。応援しています。



\* 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。  
\* 果物以外は、全て加熱しています。  
\* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。

