



この1年の給食&食生活を振り返ってみよう！！

コロナ禍ということで、「単一献立」「前向き」「黙食」と制限の多い給食時間でしたが、生徒の皆さんはルールをきちんと守り、給食を食べていました。この1年で、心も体も大きく成長したと思います。

この1年のまとめとして、給食時間や日頃の食生活を振り返ってみましょう。「**自分の健康を考えて食事をして**いますか？」以前アンケートをとった際、この質問に対して三山中生の75%が「そう思う」「ほぼそう思う」と答えていました。では、健康を考えて食事をするとはどういうことでしょうか。例えば、「**1日を元気に過ごすために欠かせない朝ごはんを毎日食べる**」「**好きなものばかりではなく、苦手なものも食べる**」「**間食は時間と量を決めて食べる**」「**食事はよく噛んで食べる**」。1年間の自分の食生活を振り返ってみてください。

ランチルームで給食を食べました！（3年生）

2月14日、15日、16日の3日間、3年生・1クラス1回ずつでランチルーム喫食を実施しました。3年生がランチルームで給食を食べるのは約2年ぶり。「この光景、懐かしい〜！」「**さうさうこの匂い！雰囲気！**」といった、懐かしさをかみしめる声がたくさん聞こえてきました。ランチルームでは、お弁当パックに詰めた給食のほかに、汁物も提供しました。久しぶりの食器を使った配膳でしたが、さすが3年生！！とてもスムーズにできました。2年ぶりでも体が覚えていたのかもしれません。ランチルームでの給食も「黙食」を徹底。以前のにぎやかで楽しい給食時間とは違うと思いますが、少しでも3年生の思い出に残る給食になっていると嬉しいです。

そして、16日は3年生の給食最終日。3年生の弁当パックには給食室からのメッセージを付けて提供しました。3年生は三山中での給食のほとんどが黙食で、AB選択・ランチルームでの本来の給食を最後の最後まで実施することができず、悔しい気持ちでいっぱいです。食事とは本来、楽しいもの。給食は終わってしまいましたが、賢く楽しく食事をして、体も心も豊かに過ごしてほしいと思います。

思い出の詰まったランチルーム。
黙食でしたが、嬉しそうな顔をたくさん見ることができました。



卒業お祝い献立は、赤飯・どんかつでした。野菜も食べることができましたか？



1・2年生の ランチルーム喫食

1月28日付のお手紙でお知らせいたしましたが、**3月1日より、1・2年生のランチルーム喫食を行います。1クラス・2回ずつでの実施となります。**裏面に3月の予定献立表を掲載しましたので、日付をご確認ください。