

給食だより



3月の給食目標 1年間の給食活動を振り返ってみよう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は、卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

1年間の給食を振り返ってみよう！

この一年で、行事食、郷土料理、世界の料理など一年を通して様々な給食を食べてきました。学校給食はバランスが整っていて美味しいだけでなく、「生きた教材」としての役割もあり、給食を通して様々なことを伝えてきました。放送委員が毎日読んでくれている一口メモや、掲示などからも学んだことを振り返ってみましょう。

給食の前に手を洗いきれいなハンカチでふくことができた

給食当番の時にすばやく身たくし準備にとりかかることができた

食材や栄養に興味を持ちたべることができた

なるべく残さないようにたべることができた

きちんと片づけができた

感謝の心を持って食べることができた

休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは、成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べものから栄養をとりいれているからです。休みの日でも学校があるときと同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて健康な体をつくりましょう。

給食で学んだことを
ふり返ってみよう



体重が増えるのは成長しているから

子どものうちは体重が増えたからといって、必ずしも太ったわけではありません。太ったというのは体に余分な脂肪がつくことをいいます。みなさんのような成長期に体重が増えるのは、体が成長して、筋肉や骨などがつくられているからです。体重が増えないと身長も伸びません。無理なダイエットなどをすると、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こともあります。

