

はる おとず いちねんかん じき わか こんねんど がっこうきゅうしょく ごかてい
春の訪れとともに、一年間のしめくくりの時期を迎えました。今年度も、学校給食への御家庭での御理解と御協力をいただき、ありがとうございました。

きゅうしょく まいつき きゅうしょく しょく かん さまざま じょうほう し
給食だよりでは、毎月、給食や食に関する様々な情報をお知らせしてきました。ぜひこの時期に、いちねんかん しょくせいかつ ふ かえ しんしん けんこう あたら がくねん わか おも
一年間の食生活を振り返り、心身ともに健康に、新しい学年を迎えてほしいと思います。

いちねんかん しょくせいかつ ふ かえ 一年間の食生活を振り返ってみましょう

☆ 主食・主菜・副菜のそろった食事をする、自然と栄養バランスがよくなります。

主食

(ごはん・パン・めんなど)



たんすいかぶつ
炭水化物

(エネルギー源)

主菜

(肉・魚・卵・大豆・大豆製品など)



たんぱく質

(筋肉や血を作る)

副菜

(野菜・海藻・きのこ・果物など)



ビタミン・ミネラル

(体の調子を整える)

朝ごはん

☆ 早寝早起きをし、しっかりと朝ごはんを食べる。

* 朝ごはんの効果

- ・体のリズムを整える
- ・体温を上げる (やる気と力が出る)
- ・脳のエネルギー補給 (集中力・記憶力が高まる)



食事のマナー

☆ 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをする。

☆ よい姿勢で食事をする。

☆ 食器を丁寧に扱う。

☆ 楽しい雰囲気でする。

* 食事のマナーを守ることは、心身の健康につながります。

おやつ(間食)

☆ 時間や量、内容を考えて食べる。

☆ 食事の前や、夜の遅い時間はひかえる。

☆ 砂糖や脂肪の多いものとりすぎに注意する。

* おやつ(間食)には、心身をリラックスさせる効果や不足している栄養を補う役割などがあります。

* 1日3回の食事に影響のないとり方を心掛けます。



給食では、「自分の住んでいる地域や日本の食文化を知り、興味や関心をもつ」ために、埼玉県産の食材を使ったり、行事食・外国の料理などを献立に取り入れたりしました。

6年生が大成小学校で食べる給食も、最後の1か月になりました。3月の給食は、6年生児童のみなさんを対象とした給食アンケートをもとに、「6年生が好きな給食・また食べたい給食」をたくさん取り入れた献立になっています。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。卒業しても、応援しています!

