令和3年度 須賀川市立第一小学校

いよいよ3月です。3月は学習のまとめ、そして新しい学年に向けて準備 をする時期です。食生活についても1年間を振り返ってみましょう。

# ☆食生活について振り返りましょう!

こんなんと しょくせいかつ こんだてひょう かっこう きゅうしょく 今年度の食生活について、献立表には学校の給食でのチェック項目があ りましたね。家庭での食生活も振り返り、反省をしましょう。

ることができた。



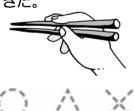
感謝して食べること ができた。



①毎日、朝ごはんを食べ ②作ってくれる家族に ③おうちでも好き嫌い せずに食べることが できた。



4)箸や食器を正しく持 って食べることがで きた。



⑤よくかんで食べるこ とができた。



⑥おやつは、時間や量 を決めて食べること ができた。



いつもできていたことにOを、だいたいできていたことに△を、できなかっ たことに×をつけましょう。×がついてしまったものは来年度の目標にしま しょう。

### ☆給食クイズ

2月の答え:「ぜんぶ」でした 納豆・みそ・豆腐・おからは すべて大豆から作られます。

3月3日の給食のサラダに使われる「菜の花」。

菜の花は、やわらかい葉や茎、花が咲く前のつぼみを食べる野菜です だが咲くと 行名の だが咲くでしょう。

ヒント: 給食の菜の花をよく見てみよう!

## ☆1年間の給食についても振り返りましょう。

みなさんの給食の思い出はなんですか?3月の献立に は、6年生のリクエスト 給 食も登場します。各クラスで がんが 考えたときの「献立のポイント」を紹介します。



#### 【6年1組より】

<sup>えがましけんこう</sup> みんなの笑顔と健康のために考えました。おいしく食べてください。

#### 【6年2組より】

<sup>きほう おお</sup> 希望が多かった「からあげ」をメインにメニューを 考 えました。はち みつレモンゼリーもおすすめです!残さないで食べましょう。

#### 【6年3組より】

好きなものを選んだら、少しカロリーが多めになったけど、おいしい 献立です!

### 【ひまわり1・6年生より】

パンにお肉をはさんでもおいしいし、カレーをつけて食べてもおいしい です!

#### 【さくら・6年生より】

ネルルよう しょうがっこう きゅうしょく 栄養のバランスを考えて作りました。 小学校のおいしい 給 食 をずっと忘れません。

1~5年生のみなさん、6年生の想いを考えながら、よく味わって食べま しょう。リクエスト 給 食 だけでなく、毎日の 給 食 で苦手な食/ して食べてくださいね。

イラスト:「食育ブック(少年新聞社)」より引用