



日中はあたたかく過ごせる日も増え、春らしくなってきました。3月は学年のまとめ、そして新しい学年や新しい環境への旅立ちの月です。卒業が近づき、ときどきしている人も多いと思います。3月も元気に、心残りなく過ごせるといいですね。

一年の給食をふり返ってみよう!

この一年の給食時間はどうでしたか? きまりを守り、クラスみんなで楽しく過ごすことができたでしょうか。

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・エプロンやマスクなど身支度はきちんとできましたか?

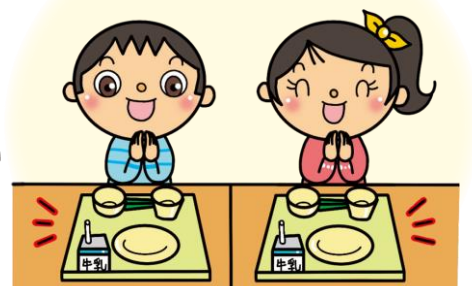


栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?

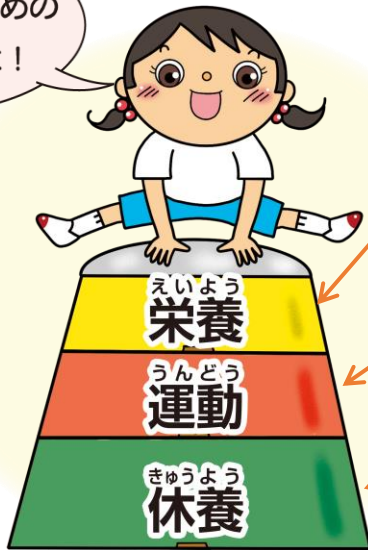
給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?



健康な体づくりにはこの3つが欠かせません！

健康に過ごすための
三段とびだよ！



食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力になります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう！

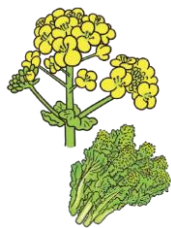
日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

食べられる花をさがそう

野菜の中には花や花のつぼみを食べるものがあります。特に、冬から春に出回る菜の花やふきのとうは、ほろ苦い味で春の訪れを知らせてくれます。

菜の花



アブラナの花のつぼみや穂先のくきを食べます。小さな花びらも食べられます。

ふきのとう



ふきの花のつぼみを食べます。

さくら



花びらを塩漬けにして食べます。あんパンの上にものせることもあります。

ブロッコリー
カリフラワー



どちらも花のつぼみを食べます。カリフラワーはブロッコリーが突然変異で白くなったものです。

みょうが



夏から秋にかけて葉の茎の根元につく花のつぼみがみょうがです。

～給食室より～

今年度も1年間、給食へのご理解・ご協力をいただきありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせておいしい給食づくりに励んでいきます。

卒業・進級おめでとう！

