

# 3月の給食だより

園田東小学校



今年度も残りわずかになりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？3月は、給食や食について今まで学んできたことをふり取り、進級・進学に向けて自分の食生活をととのえる準備をしましょう。

## 1年間の食事をふりかえってみよう

<p>①毎日朝ご飯を食べた</p> <p>○ △ ×</p>	<p>②1日3食、残さないで食べた</p> <p>○ △ ×</p>	<p>③間食は時間を決めて食べ食べすぎなかった</p> <p>○ △ ×</p>
<p>④3つのグループの食品をバランスよく食べた</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑤食べられることに感謝できた</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑥よくかんで食べるようこころがけた</p> <p>○ △ ×</p>
<p>⑦ながら食べをしなかった</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑧苦手なものでもがんばって食べた</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑨みんなで仲良く食べた</p> <p>○ △ ×</p>



6年生のみなさん卒業おめでとうございます。小学校生活はどうでしたか？きっとたくさんの思い出ができたことと思います。中学生になると、食事を自分で選択する機会が多くなります。自己管理がしっかりできるよう、栄養バランスを考えて食事を選択しましょう。

### コンビニやファストフード

★カップめんだけ、菓子パンだけなどはなるべく避けよう。  
★弁当を選ぶ時は、野菜が多く入っているものを選ぼう  
★主食、主菜、副菜がなるべくそろうようにしよう

### 選ぶ時のポイント

### 安心安全な食を選ぶために...

みなさんは食品を購入するときに、食品表示をしっかりと見たことがありますか？表示には、原材料や栄養成分のほか、どこでつくられたものかなどが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分たちの地域でつくられたもの(地場産物)を中心に選ぶと、つくった人も身近なので安心して食べることができます。

3/3 (火)  
ぎょうじしよく  
ひなまつり行事食



- ・ちらしずし
- ・牛乳
- ・がんとどきの含め煮
- ・もずく汁
- ・ひしもち

3/16 (月)  
ねんせい そつぎょう ぎょうじしよく  
6年生の卒業の行事食



- ・赤飯
- ・牛乳
- ・厚あげのそぼろ煮
- ・水菜のみそ汁
- ・アップルゼリー

今期は今年度最後の期にあたり、「ハンバーグ」「チャンポン」「カレーライス」などの児童に好評な献立を取り入れています。