

3月 給食だより



令和6年度
安中市立磯部小学校

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



2月に実施した「家庭科コラボ給食」を紹介します！

家族のために
つくって
みませんか

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。



献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。

<p>おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>おもに体をつくるもとになる</p>	<p>おもに体の調子をととのえるもとになる</p>
-----------------------	----------------------	---------------------------

ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

1年間の食生活を振り返ろう！

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。



朝ごはんを毎日食べた

好き嫌いをせずに何でも食べた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

よくかんで食べた

苦手な食べ物にもチャレンジした

食事の前に、手をきれいに洗った

朝・昼・夕と、1日3食決まった時間に食べた

家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた

家で食事のお手伝いできた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた

おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた

桜は満開になりましたか？

できなかったところは、来年度の目標にしてくださいね。

