

平成28年度

がつきゅうしょく 3月給食だより



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

今年度もあと1か月で終わりです。あっという間の1年でしたわ。

この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと、からっぽになった食卓をほめられたこと・・・さまざまな思い出があることでしょう。

卒業・進級を控えた大事な残りの1か月を楽しく過ごせるように、全員で協力して給食の時間を作って下さいね。



今月の献立



6年生のリクエスト給食のアンケート結果をお知らせします！
どのメニューが出ているでしょうか？どうぞお楽しみに！

6年1組

6年2組

1位 揚げパン

1位 サイダーゼリー

2位 練馬スパゲティ
フルーツポンチ

2位 揚げパン
ジャージャー麺

3位 ししゃも

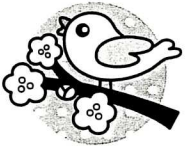
3位 ダブルカレー

わくわく学報

ミートスパゲティ、塩野菜ラーメン、鱈のからあげ、ジョア、あげパン、コールスローサラダ、
コーントースト、みそラーメン、ダブルカレー、練馬スパゲティ、キーマカレー、ジャージャー麺

食生活と健康 チェック!

この1年間を振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。



<p>朝ごはんを毎日食べている</p>	<p>食事は好き嫌いをしないで残さず食べている</p>
<p>かむことを意識し、よくかんで食べている</p>	<p>1日3食、決まった時間に食べている</p>
<p>おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べている</p>
<p>食事の前に必ず手を洗っている</p>	<p>食事の後は歯を磨いている</p>
<p>早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている</p>	<p>運動をしたり、体を動かして遊んだりしている</p>

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。
できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。

1年間学校給食費の徴収にご協力を頂きまして、ありがとうございました。