

ねんど
令和2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 金井ヤスノ



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

できる形で楽しく食事を！

今年度も残りひと月となりました。ご卒業を迎える6年生のみなさん、おめでとうございます。今年度は新型コロナウイルス感染予防のため、給食時間は机は向かい合わせにせず、おしゃべりしないで食べました。楽しく会話しながら食事をするのは当たり前前のことでしたが、しばらく我慢です。

ステイホームで、家族そろって食事ができることがふえた家庭も多いと思います。新しい生活の仕方を考え、工夫しながら楽しい食事の時間を増やしてほしいと思います。

家の仕事を積極的にお手伝いしよう！

食事の配ぜんや片付け、掃除やゴミ出しなど、自分にできることを考えてお手伝いをしましょう。休みの日には、朝食を作ってみてはどうですか？簡単なものでOK。前日の夕食の残りものをアレンジしたり、栄養バランスを考えて作れるといいですね。



こんげつ こんだて
今月の献立より



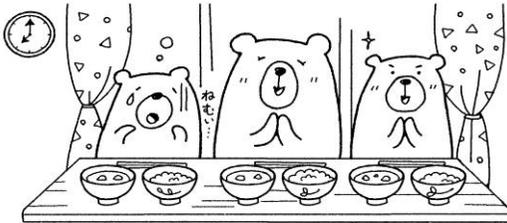
3日は「ひなまつり」。桃の花が咲く季節なので「桃の節句」ともいわれます。お正月のおせち料理のような行事食はありませんが、ひしもちやひなあられをおひなさまにお供えし、ちらし寿司やハマグリのお吸い物などを食べたりします。23日は卒業・進級をお祝いするお赤飯と、人気の鶏のから揚げです。



けん こう からだ
健康な体づくりのために
えい よう た
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での動きが違うため、健康にすくすくするにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

はる やす
春休みも
まい にち ちょうしょく
毎日朝食をとろう



ちょうしょく のう からだ めざめさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

1 年間の食生活をふりかえろう

できたことに✓をつけてみましょう。できたことはこれからもつづけて、できなかったことは改善できるように考えてみましょう。

- 朝ごはんを毎日食べた
- 好ききらいをしないで食べた
- 間食は時間と量を決めて食べた
- よくかんで食べた
- 食事の前に石けんで手を洗った
- 食事のマナーを守って食べた

み め いろ
見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ
体の調子をとのえるもとになるよ

あれ？
君たちが赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

学校給食費の今月の引き落としはありません。ご協力いただきありがとうございます。