

ねんど  
令和3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 青山 直志

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

## もくしょく しず た 黙食で静かに食べましょう！

今年度の給食もあと少し、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。新型コロナウイルス感染予防のため、今年度も給食時間に机は  
向かい合わせにせず、我慢の黙食をがんばりました。楽しく会話しながら食事  
ができることは当たり前のこととおもっていましたが、もうしばらく静かに食事を  
してほしいと思います。

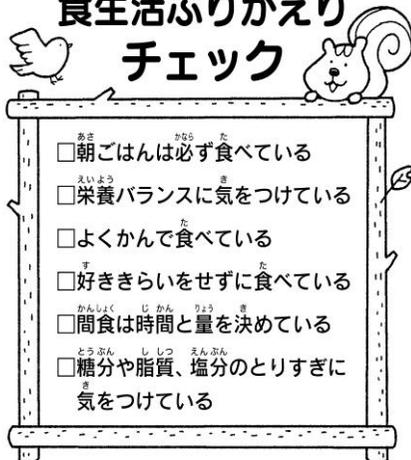
6年生のみなさん、いよいよ小学校での給食ともお別れです。よい思い出は  
できましたか？食べることは自分の健康な体をつくるために大切なことです。  
健康で充実した毎日を送れることを願っています。

## うんどうぶそく せいかつ 運動不足にならない生活をしましょう！

ステイホームで外出の機会が減ったり、  
パソコンやスマートフォンを使う時間が  
増えたことで、運動不足になりがちです。  
テレビなどの画面を見ながら食べたり  
する「ながら食べ」によって間食を  
とりすぎると太ってしまいさらに運動  
の機会が減ります。積極的に体を動か  
しましょう。  
外から帰ったら、手洗い・うがいを  
忘れずに！



## しよくせい かつ 食生活ふりかえり チェック



しょうらいけんこう  
将来健康にすごすために、子どものうち  
からできることを続けていきましょう。



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です。



## あさ 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や  
学力が高い傾向にあることが調査でわかっています。朝ごはんをとって、勉強も  
運動もがんばりましょう。

ちやう しょく  
朝食で3つの  
スイッチオン



からだ  
体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエ  
ネルギーや栄養素を補給するこ  
とができるので、午前中に元氣  
に活動するための力になります。

のう  
脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている  
炭水化物は、体内でブドウ糖に  
分解され、脳のエネルギー源に  
なります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動  
いてうんちがしたくなるような  
仕組みになっています。朝食を  
とってうんちを出しましょう。

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。