

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。

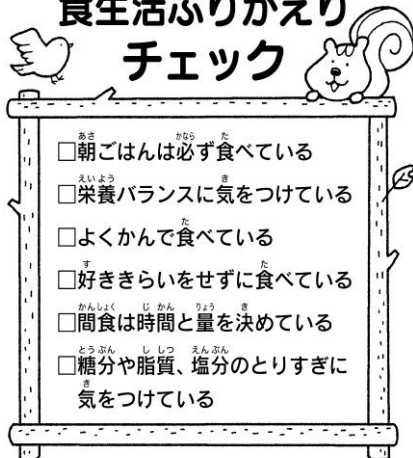
6年生のみなさん、いよいよ小学校での給食ともお別れです。よい思い出は
できましたか？食べることは自分の健康な体をつくるために大切なことです。
健康で充実した毎日を送れることを願っています。

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
将来健康に過ごすために、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、そうでない人に比べて、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。

ちょう しょく
朝食でスイッチの
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。