



しょうくいく

食育だより

岩国市立灘小学校

令和7年3月14日

(毎月19日は食育の日!)

今年度も残りわずかとなりました。6年生は、もうすぐ卒業です。1年生から5年生は、新しい学年になります。新年度に向けて、この1年間の食生活や給食時間をふりかえってみましょう。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、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続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

☐ 朝ごはんを毎日食べた

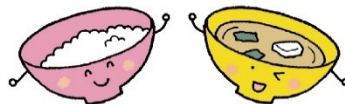
☐ 好ききらいをしないで食べた

☐ 間食は時間と量を決めてとった

☐ よくかんで食べた

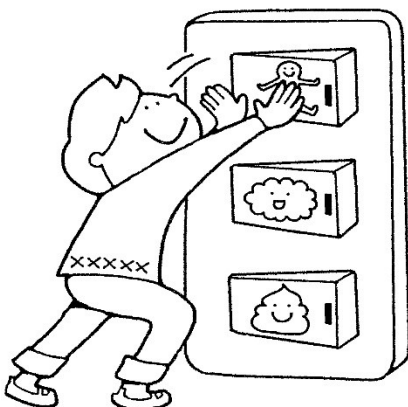
☐ 食事の前に石けんで手を洗った

☐ 食事のマナーを守って食べた



春休みも毎日朝ごはんを食べよう!

朝食で3つのスイッチオン



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、午前中に元気に活動するための力になります。

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。

ねんせい 6年生 たの お楽しみリザーブ給食 きゅうしょく

3月6日(木)に、6年生のお楽しみ給食がありました。事前に、主菜(鶏のからあげ・鮭チーズフライ)、デザート(ワッフル・ムースエクレア・みかんゼリー)をそれぞれ自分の好きなものから選ぶ「リザーブ給食」を実施しました。

6年生は自分で選んだ料理を嬉しそうに食べていました。思い出に残る給食時間になったのではないのでしょうか。



そつぎょう いわ 卒業お祝い献立

3月13日(木)の献立は、卒業お祝い献立でした。今年度の好きな給食アンケートで1位だった「チキンチキンれんこん」や「お祝いゼリー」などが出ました。



3月13日の献立

ごはん
チキンチキンれんこん
すまし汁
お祝いいちごゼリー
ぎゅうにゅう
牛乳



6年生のみなさん

いよいよ卒業ですね。これから、自分で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



保護者の方へ

～3月と4月の給食について～

今年度の給食終了日は、6年生：3月17日(月)

1～5年生：3月21日(金)

新年度の給食開始日は、2～6年生：4月9日(水)

新1年生：4月15日(火)です。

今年度も、本校の学校給食へのご理解とご協力をありがとうございました。

