

3月

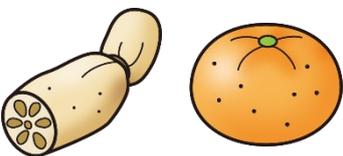
しょくいく 食育だより

岩国市立灘小学校
令和8年3月13日
(毎月19日は食育の日!)

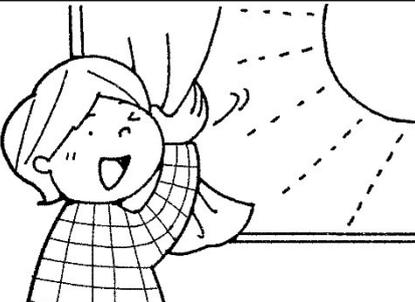
今年度も残りわずかとなりました。6年生は、もうすぐ卒業です。1年生から5年生は、新しい学年になります。新年度に向けて、この1年間給食時間をふりかえってみましょう。

1年間の給食時間をふりかえろう!

給食時間をふりかえって、できたものには口にチェックを入れよう!

<p>協力して給食の準備をすることができた。</p> 	<p>1人分の量をきれいに盛り付けた。</p> 	<p>マナーに気を付けて、楽しく会食できた。</p> 
<p>バランスのよい食事のとり方が分かった。</p> 	<p>郷土料理や地域の食材が分かった。</p> 	<p>感謝の気持ちをもって食べるすることができた。</p> 

春休みも規則正しい生活習慣を心がけよう!

<p>早起</p> 	<p>早寝</p> 	<p>朝ごはん</p> 
<p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。</p>	<p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとみましょう。</p>

6年生 お楽しみリザーブ給食

3月9日（月）に、6年生のお楽しみ給食がありました。事前に、主菜（サーモンフライ・さしみカツ）、デザート（ワッフル・ムースエクレア・はちみつレモンゼリー）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。



卒業お祝い献立

3月16日（月）の献立は、卒業お祝い献立です。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」などが出ます。お楽しみに！

3月16日の献立

ごはん
チキンチキンれんこん
みそ汁
お祝いゼリー
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し、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（火）
1～5年生：3月23日（月）
新年度の給食開始日は、2～6年生：4月9日（木）
新1年生：4月14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。

