



3月号

いいことたくさん 川中!!

平成 30 年 2 月 28 日

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。

給食の時間は、楽しく、おいしく、マナーを守って食べることができましたか？

1年間をふりかえってみましょう。3年生は給食を食べるのも残り少なくなりました。

残り少ない給食の時間を大切に楽しく過ごしてください。



ふり返って見よう!



給食の時には...? チェックしてみよう!

- ☐ 給食の前には石けんで洗いをすることができた
- ☐ 食事のあいさつがきちんとできた
- ☐ 苦手な食べ物を減らすことができた
- ☐ マナーを守って食べることができた
- ☐ しっかりかんで食べることができた
- ☐ 給食当番の時にきちんと配膳ができた



どうでしたか? すべてできた人やできたことが多かった人は、これからもこの調子でがんばりましょう。

できたことが少なかった人は、少しずつできることを増やしていくことが大切です。

食の自立を目指して! 献立を立ててみよう!

私たちは1日3回の食事をします。将来、その食事を自分で作れるようにするために、自分で献立を立ててみましょう。特に3年生は、卒業後は給食ではない人がほとんどだと思います。

食べるものを見極めて選ぶ力をつけ、健康な体を作りましょう!



献立を決める時のポイント

- ・主食、主菜、副菜、汁物飲み物を決めて組み合わせます
- ・1食分の量は1日の食事の食品群別摂取量の目安の3分の1ぐらいになるようにします
- ・栄養のバランスがとれているか、1日3食で食品群が過不足なく補われているかを確認しましょう

※家庭科の教科書を参考にしてみましょう。春休みなどを利用して作ってみてください。

(主食) 主な栄養素 = 炭水化物

米飯、めん類、パンなど

(主菜) 主な栄養素 = たんぱく質、脂質

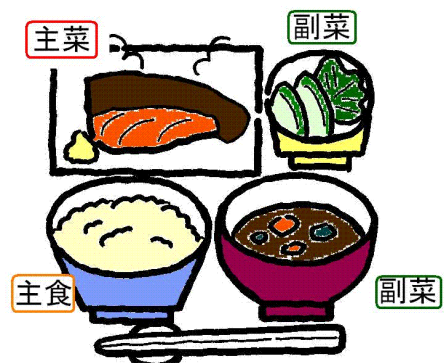
魚、肉、卵、豆、豆製品などを使った料理

(副菜) 主な栄養素 = ビタミン、無機質、食物繊維

海藻、野菜、きのこ、芋類などを使った料理

(汁物・飲み物)

みそ汁、スープ、牛乳など



給食だよりを読んでくださった皆さんありがとうございました。