



さんかんしおん すこ ひざ  
三寒四温をくりかえしながら少しずつ日差しも  
あたたかくなってきましたね。3月は大きな区切りを  
むかひつき しんきゅう そつぎょう まえ しょくせいかつ  
迎える月です。進級、卒業を前に食生活を  
ふりかえり、あたらしい せいかつ じゅんび  
新しい生活への準備をしましょう。



## 1年間の食生活をふりかえろう

けんこう からだ しょくじ  
～健康な体づくりは食事から～

ことし ねんかん しょくじく しょくじ けんこう し  
今年1年間、食育だよりでは、食事と健康についてお知らせしてきました。毎日の生活の中で1つでも  
とりにくめたことがあればいいですね。

## ～1年間の食生活をふりかえってみましょう～

あさ  
朝ごはんは  
食べたかな？

あさ 朝ごはんは、1日を元気に過ごすた  
めの大大切な食事です。特に脳は、たく  
さんのエネルギー（ブドウ糖）を必要  
としています。そのブドウ糖も朝は  
から空っぽの状態です。エネルギー不足  
のまま午前中を過ごすことのないよ  
うに、朝ごはんは必ず食べましょう。



す  
好ききらいせず  
に食べたかな？

わたし た もの えいよう  
私たちは食べ物の栄養で  
生きています。わたしたちの からだ  
に必要な栄養素は、たくさん  
の種類があるので、好ききら  
いせずに、バランスよく食べ  
ることが大切です。



よくかんで  
食べたかな？

よく噛むことは、脳のはたらき  
をよくします。  
また、食べすぎを防ぐので肥満  
の予防にもなります。よく噛んで  
食べるためには、ゆったりとした  
楽しい食卓も大切ですね。



かんしゃ こころ  
感謝の心をもって  
食事のあいさつが  
できたかな？

わたしが生きていくことが  
できるのは、たくさんの植物  
や動物の命をいただいている  
おかげです。また、多くの人が  
が心をこめて準備をしてくれ  
ています。感謝の気持ちをこめ  
て、食事前後のあいさつをしま  
しょう。



## 6年生が考えたこんだてが給食に登場します!!(4日、13日)

6年生が家庭科で考えたこんだてを給食にとりいれました。

4日(水)は6年1組 羽根 楓さんが考えた「さっぱり食べられる! さばのたつたあげ、ほうれん草と  
にんじんのゴマあえ、苦手こくふく! 小松菜のみそしる」です。梅を入れて、さっぱり食べられる鯖のた  
つたあげと苦手な野菜も克服できるメニューです。

13日(金)は6年2組 高井 美波さんが考えた「カレー風味のからあげ、シャキシャ  
キ食感 ツナと白菜のマカロニサラダ、栄養たっぷりとしんじり汁」です。マヨネーズが苦手な  
人がいるので、マヨネーズなしのマカロニサラダと旬の野菜を入れた豚汁です。

お楽しみに!

