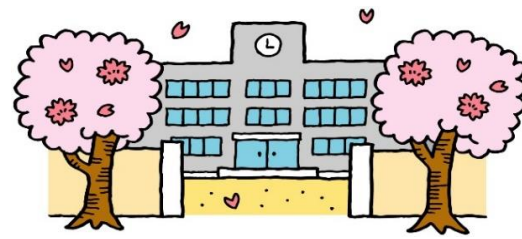
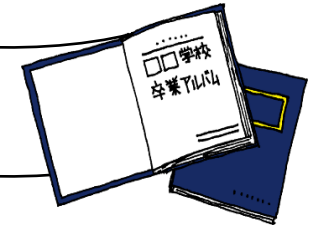


3月 給食だより



卒業&進級おめでとう!



2月15日(月)~19日(金)に6年生と1~5年生で交流給食を行いました。1~5年生が飾りつけなどの準備や司会を行い、6年生に感謝の気持ちを伝える温かい給食の時間を過ごしました。今年は6年生と各学年をテレビ中継し「リモート交流給食」となりましたが、ホワイトボードを使用したり、ジェスチャーで答えたり、いろいろな工夫をして交流給食を楽しんでいました。



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。1~5年生のみなさん、4月からは新しい学年になりますね。

「食べる」ことはみなさんにとって、とても大切なことです。なぜなら、みなさんの身体はみなさんが食べるものからだけでできているからです。「献立表」や「給食だより」「食育掲示板」「げんきのもと」などには、みなさんがこれから大人になるまでの食生活をよりよいものにするための大切なことをお知らせしているので、これからも参考にしてください。

今、食べている食事が、将来のみなさんの健康を支えてくれます。一食一食を大切に、大きくそして健康に育っていきましょう!

保護者のみなさま

今年度、本校の給食をはじめとする食育活動、またコロナ禍における休校や牛乳給食・簡易給食などの対応についてもご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。

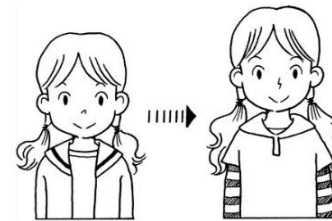
一年を通して、安心・安全な給食を心がけ、地域で生産された食材を使用する「地産地消」を推進してきました。今後も「食育」としてのよりよい給食を提供していきたいと思っております。来年度もよろしくお願いいたします。



6年生の似顔絵や飾りつけ、名札作り、交流給食の司会進行を1~5年生が協力して行いました。



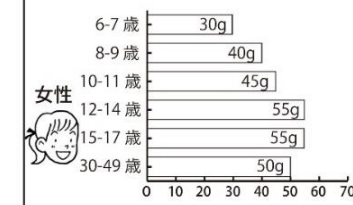
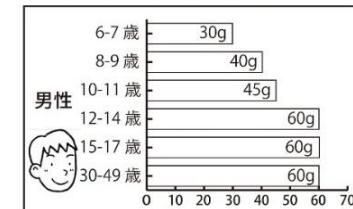
成長期の今、大切な栄養素



みなさんは、1年間でどのくらい身長が伸びていますか? 手や足もどんどん大きくなっていませんか? このように成長期には、体が大きくなっていくため、しっかり食べてたくさんの栄養素をとる必要があります。中でもたんぱく質は、おもに筋肉や皮膚、内臓などの組織をつくる体づくりにとても大切な栄養素です。ですから1日3回の食事で、たんぱく質を多く含む食品(肉や魚、卵、牛乳など)をしっかり取るようにしましょう。

たんぱく質

1日に必要な量は?



小学校高学年から中学生くらいになると、親世代と同量が、それ以上必要になってきます。

「日本人の食事摂取基準」[2010年版] (厚生労働省) (平成22年度~平成26年度使用)



いろいろな食品からバランスよく摂取しましょう!

たんぱく質が多く含まれている食品は、肉、魚介、卵、牛乳・乳製品、豆・豆製品などです。食品に含まれているたんぱく質は種類も量もさまざまです。肉ばかり、魚ばかりにならないように、いろいろな食品をバランスよくとるようにしましょう。

