



# きゅうしょくだより

さいたま市立大成小学校  
きゅうしょくしつ

陽射しが少しずつ暖かくなり、春の足音が近くなってきました。今年度もあとわずかとなりました。1年間の学校生活はどうでしたか？給食では栄養のバランスを考え、マナーを守って食べることができたでしょうか？ここで1年間を振り返ってみましょう。

## かえ ふり回りチェック(いくつ〇がつくかな?)



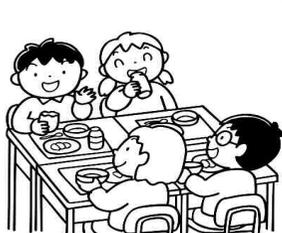
食事の前は手をきれいに洗った。



協力して準備ができた。



感謝の気持ちをこめてあいさつができた。



友だちと仲良く楽しく食べる事ができた。



好ききらいせずに残さず食べた。



よくかんで食べた。

## ～知識編～ 食べ物・栄養クイズ ※こたえは右側にあるよ！

- 1 ピーマンは (①血や骨を作る ②熱や力になる ③体の調子を整える) 食べ物である。
- 2 まるごと食べられる魚は、カルシウムが多くとれるので (①骨折 ②かぜ ③腹痛) を防ぐ。
- 3 肉を食べる時には、みどりの仲間の (①魚 ②米 ③野菜) も一緒に食べると体によい。
- 4 いも類には (①体を動かす ②体の調子をよくする ③体をつくる) 栄養素がある。
- 5 (①ひじき ②玉ねぎ ③牛乳) には、血液をつくる「鉄分」がたくさん含まれている。
- 6 豆は、血や筋肉をつくるので (①畑の魚 ②畑の野菜 ③畑の肉) とも言われている。
- 7 野菜は毎日 (①50g ②100g ③300g) 食べるのがのぞましい。
- 8 1年間に給食を食べる回数は (①145回 ②185回 ③215回) である。

## 6年生 夢の給食プロジェクト

毎日ほぼお残しゼロ、元気に「こんにちは！」「いただきます！」「ごちそうさまでした！」とあいさつをしてくれる6年生も卒業の日が近づいてきました。そこで、卒業記念と家庭科で学んだことのまとめとして、《6年生・夢の給食プロジェクト》を実施します。栄養のバランスや彩り、組み合わせ、そして自分たちの思いもこめて、クラスごとに給食の献立を考えてもらいました。6年生の思いに添えて、給食室一同心をこめて作ります。お楽しみに！！

6年1組 元気になる！一致団結6の1紅白給食  
・トマトチーズスパゲッティ ・牛乳 ・コンソメスープ ・ガトーショコラ

6年2組 陸ノ武 栄養満点 春のシャン旬バジ食べる麺  
・ちゃんぽんめん ・牛乳 ・しゅうまい ・ごまだんご

6年3組 ハイ！イエロー！とことんハッピーカラフル給食  
・ツイストパン ・ジョア ・かぼちゃのクリームシチュー ・ツナコーンサラダ  
・バナナスティックケーキ

6年4組 ペガサスも大好き 栄養満点にぎやかグリーン給食  
・わかめごはん ・牛乳 ・笑顔いっぱいあったか豚汁 ・こんにゃくサラダ  
・まっちゃんプリン



クイズのこたえ  
1③ 2① 3③ 4① 5① 6③ 7③ 8②

6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。みなさんが小学校に入学して卒業にいたるまで、食べた給食の回数は約1080回になります。給食室一同「食べることって大切な」「食べることって楽しいな」と感じて欲しいという願いをこめて、毎日給食を作ってきました。その願いを少しでも受け取ってもらえていたら幸いです。中学校へ行って心も体も元気でがんばってくださいね。給食室一同