

給食だより

平成30年度 3月
さいたま市立土合小学校
家庭数

今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？3月は、給食や食についていままで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活をとのえる準備期間にしましょう。

30年度給食状況

よく食べていた献立 ベスト5

- ・揚げパン
- ・焼肉チャーハン
- ・カレーライス
- ・鶏のから揚げ
- ・ポテトフライ

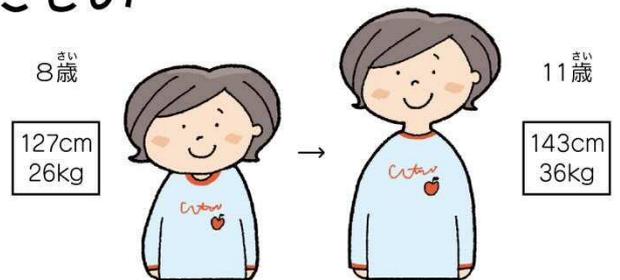
揚げパンやカレーライスはほとんどのこりません

残りが多かった献立 ワースト5

- ・若竹煮
- ・深川めし
- ・ジューシー
- ・かみかみごはん
- ・豆とシーフードのトマト煮

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



1年間を通して身体の成長と共にどの学年も良く食べるようになりました。成長期の子どもにとって、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。また、さまざまな食材の味を知り、味覚を形成することも大切です。いろいろな料理や食材を食べて、元気な体をつくりましょう。

セレクト給食アンケート結果

3月18日（月）に実施するセレクト給食のアンケート結果

- | | | | |
|----------|------|---------------|------|
| ・ひれかつ | 609人 | ・ほきのバジルソースフライ | 296人 |
| ・ミルクコーヒー | 553人 | ・ミルクいちご | 347人 |

コーヒーとお肉が人気でした。

卒業おめでとうございます

6年生ならびに保護者の皆様、ご卒業おめでとうございます。中学校に進学し、今までより忙しい学校生活が始まります。十代は体を作る大切な時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、楽しい中学校生活を過ごしましょう！



1年間を振り返ろう

いま がつねん す さいご つき
 この学年で過ごす最後の月となりました。
 ねんかん ふ かえ きゆうしよくじかん す かた
 この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方
 まいにち しょくじ しかた
 や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。
 した ひょう
 下の表で、できるようになったこと、よくできた
 かくにん
 ことを確認しましょう。

にチェックを入れてね!



**好き嫌いなく何でも
 食べることができた。**

**マナーを守って食事を
 することができた。**

**食べ物に興味を持つ
 ことができた。**

**食事の準備や後片付け
 に協力することができた。**

**よくかんで味わって
 食べることができた。**

**食べ物の命や、食べ物を
 作ってくれた人に感謝の
 気持ちを持つことができた。**

かんしゃ
感謝...

**自分で選んで食べると
 きは、栄養のバランスを
 考えることができた。**

バランス

**間食(おやつなど)は、時
 間と量を決めて食べるこ
 とができた。(食べ過ぎ
 なかった。)**

**朝ごはんは休みの日も
 欠かさず食べた。**

(そのほか、できるようになったこと、よくできたことなどを自由に書きましょう。)



いかがでしたか? できなかったところは、来年度に生かせるようにしましょう。

