

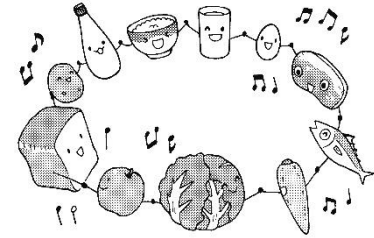
3月 給食だより

今年度も残りわずかとなりました。3年生の給食は3月5日(金)で終わりです。9年間の学校給食はどんな時間だったでしょうか？学校生活の中で、少しでも楽しい時間だったと思えた時間ならうれしいです。春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を迎えられるようにしてください。

休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養を摂り入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスの良い食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体を作りましょう！



朝ごはんづくりに挑戦！



春休みに、家族のために朝ご飯作りにチャレンジしましょう。

献立を考える時は、給食をお手本にします。また、前日の夕ご飯で残ったものを使うと、食品ロスを減らすことができます。朝ご飯作りのほかにも、買い物や食事の前の準備など、自分でできることを見つけましょう。

健康的な毎日を過ごすには



毎日を健康に過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休息が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早寝早起きを心掛けるようにすると生活リズムも整い、毎日を健康に過ごすことができます。

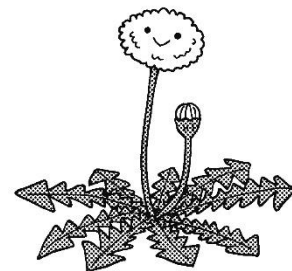
ご卒業おめでとうございます



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。卒業しても授業や給食から学んだことを生かして、健康的な食生活を心がけるようにしてください。新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。

クイズ

タンポポの仲間はどれでしょう？



- ①レタス
- ②キャベツ
- ③みずな

答えは①のレタス。

タンポポはキク科の植物で、レタスや春菊やごぼうなども同じキク科の野菜です。タンポポの茎を折ると、切り口から白い液が出ますが、レタスも同じように切り口から白い液が出ます。キャベツとみずなは、なばなやはくさいなどと同じアブラナ科の植物です。

体重が増えるのは成長しているから

子どものうちは体重が増えたからといって、必ずしも太ったわけではありません。太ったというのは体に余分な脂肪がつくことをいいます。

みなさんのような成長期に体重が増えるのは、体が成長して、筋肉や骨などがつくられているからです。体重が増えないと身長も伸びません。

無理なダイエットなどをすると、体に必要なエネルギーや栄養素が不足して、成長が遅れたり止まったりしてしまうこともあります。

