

# ごちそうさま



宇都宮市立  
平石北小学校  
食育だより

今年度も残すところ、あと1か月となりました。6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。3月は、卒業や進級に向けてまとめをする時期です。給食では、好き嫌いをなく食べることや、食事のマナーを守ることができたかどうか、1年間をふりかえってみましょう。



## ふりかえりチェックシート



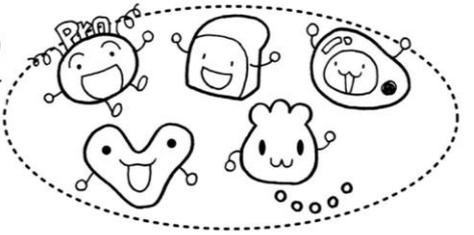
1年間をふりかえり、できたこと、がんばったことに○をつけてみましょう。  
○はいくつあるかな？

<p>毎日朝ごはんをしっかりと食べてきた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>心をこめて食事のあいさつができた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>当番の仕事を協力してできた。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>おはしを正しく持って使えた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>よくかんで味わって食べられた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>背筋を伸ばして、よい姿勢で食事ができた。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>好き嫌いをしないで、残さず給食を食べられた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>食事の前には手洗い・うがいをしっかりとし、きれいなハンカチでふけた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>正しく食器を並べられた。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>ランチマットやはみがきセットを忘れずに持ってきた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>食べ終わった食器はきれいに戻せた。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>おやつを食べすぎに気を付けられた。</p>  <input type="checkbox"/>

1年間をふりかえってみてどうでしたか？○がたくさんついた人は来年度もそのちょうし！  
少なかった人は、○が増やせるようにがんばりましょう♪

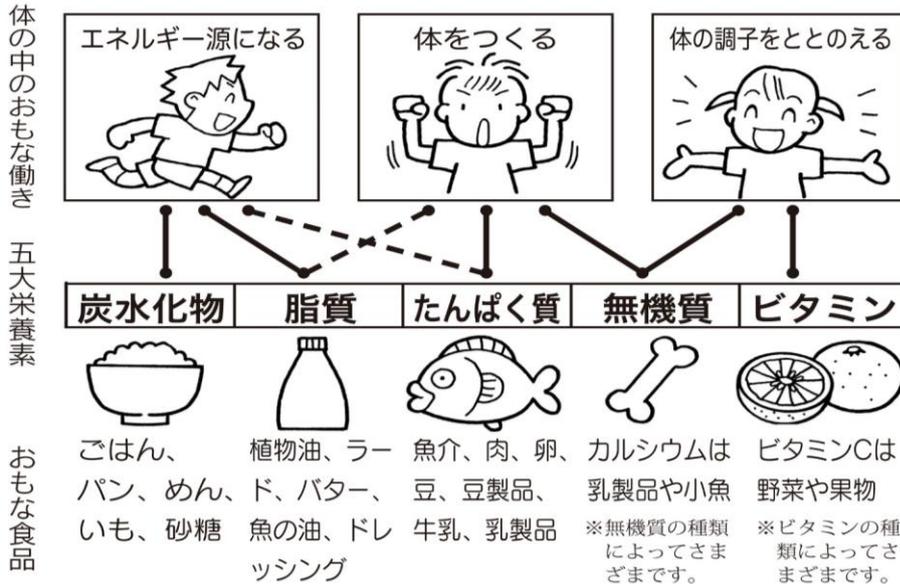


# 5 わたしたちの体に大切な 大栄養素の働きを覚えよう



5大栄養素とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのことで、健康な体を維持し、成長していくためにかかせない栄養素のことです。無機質はミネラルとも呼ばれ、体をつくる成分になるほかに、体の調子を整える働きがあります。例えば、カルシウムやナトリウムなどが無機質です。

それぞれの食品にふくまれている栄養素の種類や量はちがいます。さまざまな食品を組み合わせるとるように心がけましょう。

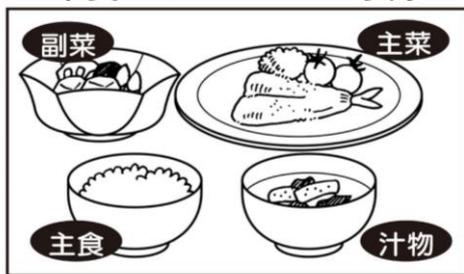


5大栄養素って、  
元気にすごすために  
大切なんだね！



## 心がけよう！

### 栄養バランスがよい食事



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスが整った食事になります。主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンや無機質が多くふくまれています。また、しるものは水分やビタミン、無機質などを補給できます。

### 健康に暮らすための 3つの約束



栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠（休養）は、健康な体をつくるための基本です。

★ 今月の給食目標：給食の反省をしよう

★ 今月の地産地消：ねぎ、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、もやし

◎ 放射性物質検査に関するお知らせ ◎

2月15日にねぎの放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。