



食育だより

令和6年3月号
清原中央小学校

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

卒業・進級の季節です

小学生の6年間は、一生の健康の土台を作るとても大切な時期です。

健康な体を作るには、努力が必要です。

食事、運動、休養・睡眠の3つのバランスがとれると健康になれます。

食事	好き嫌いしないで、バランスの良い食事を取りましょう。
運動	体を動かしてあそんだり、積極的に運動しましょう。
休養・睡眠	十分に睡眠をとって、体を休めましょう。

自分や家族が健康になるためには、どうしたらよいのかを考えられる人になってください。

6年生卒業バイキング給食

2月29日(木)に6年生卒業バイキング給食を行いました！

みんなよろこんで参加してくれました！

6年生のみなさん、給食をたくさん食べてくれてありがとう！給食で学んだ、

栄養バランスのよい食事を心がけ、中学校でも、たくさん食べて元気に頑張ってください！



好き嫌いしないで食べられたかな？

1年間をふいかえってみましょう！



自分にあてはまると思ったら「はい」に、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。



きれいな食べ物はない。

はい

いいえ

給食はいつも

残さないで食べている。

家では好きなもの
だけ食べている。



きれいなものでも
少しは食べている。



すききれいせず、
バランスよく食べ
られています。こ
れからも続けてい
きましょう。

すききれいがない
のはよいことです
が、家で好きなも
のだけたくさん食
べるとバランスがく
ずれてしまうことが
あります。

きれいなものでも
食べようとがんば
っていることはよ
いことです。これ
からも続けていき
ましょう。

きれいなものの中
にも大切な栄養が
入っています。少
しずつでも食べら
れるようにがんば
りましょう。