



3月食育だより

国本中央小学校
令和8年3月

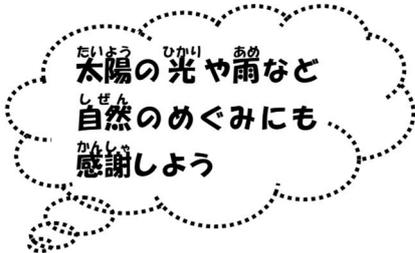
3月に入り日差しもあたたかくなってきました。春の訪れはまもなくですね。
この1年間で身体も心も大きく成長したみなさん、卒業・進級を前に自分の食生活を振り返り新生活への準備をしましょう。



感謝して食べよう

食事のあいさつ 「いただきます」と「ごちそうさま」

食べ物を生産する人や、給食を作ってくれる調理員さん、植物や動物の命だった食べ物に感謝の気持ちをこめて、あいさつをしましょう。



太陽の光や雨など
自然のめぐみにも
感謝しよう

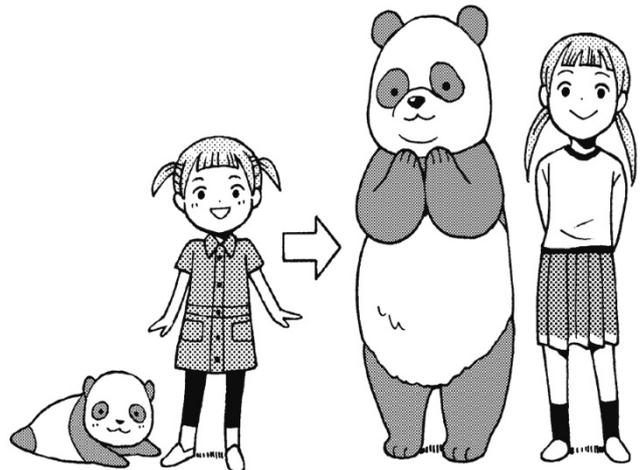


体重が増えるのは成長しているから

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。



おめでとう給食



国本中央小での給食の良い思い出になるように、3月10日(火)にバイキング方式の「6年生おめでとう」給食をおこないます。

6年生のみなさん、卒業おめでとうございます!!

中学校に行ってもしっかりと給食を食べ、勉強に運動に頑張ってくださいね。

1年～5年生の通常献立は、バンズパン・ハンバーグ・サラダ・春雨中華スープです。

6年生は下記の特別献立になります。

- ・肉巻きおにぎり
- ・クロワッサン
- ・デニッシュパン
- ・ハンバーグ
- ・ソーセージ
- ・フライドポテト
- ・チキンナゲット
- ・春巻き
- ・サラダ
- ・春雨中華スープ
- ・シューアイス
- ・みかんゼリー
- ・いちごジュレ
- ・牛乳
- ・ケチャップ

花粉症と食生活

花粉症の代表的な原因植物であるスギの花粉が飛散する季節になりました。花粉症の対策として食生活では体調を整えるため、鼻の粘膜を刺激する刺激物は避け、インスタント食品などはひかえて、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。

6年生の保護者の皆様

お子様のご卒業おめでとうございます。この1年間でずいぶん体も大きくなり、給食の残食はほとんどなくたくさん食べてくれるようになりました。6年間の学校給食におきまして、「お弁当の日」など本校の食育にいろいろとご協力いただき感謝いたします。ありがとうございました。



学校や児童の様子は、こちらからも見ることができます → 国本中央小学校ホームページ

<http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/>

QRコードの画像

