



R 6 年

3 月

給食だより

しろ東
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

令和 6年 3月

宇都宮市立城山東小学校

今年度も残りわずかとなりました。6年生はもうすぐ卒業ですね。3月は1年のしめくくりの月です。この1年間、児童のみなさんは給食で色々なものを食べたり、食事のマナーなどを学んだりしてきましたが、「食」についての興味や関心は高まったでしょうか？春休みを利用して、ご家庭でも食生活について振り返ってみてください。



1年間のふりかえり



給食チェック（10項目）

食生活チェック（10項目）

- | | |
|---|--|
| ☐ 給食の前にきちんと手を洗った。 | ☐ 朝ごはんを毎日食べた。 |
| ☐ 毎日清潔なハンカチを持ってきた。 | ☐ 主食のご飯を残さず食べた。 |
| ☐ 食器や箸を正しく持って使えた。 | ☐ 緑黄色野菜（にんじんなど）をいつも残さず食べた。 |
| ☐ 苦手なものも一口は食べた。 | ☐ 淡色野菜（キャベツなど）をいつも残さず食べた。 |
| ☐ 牛乳を残さず飲んだ。 | ☐ いも類、豆類、海藻類などをきちんと食べた。 |
| ☐ よい姿勢で食べた。 | ☐ 牛乳、乳製品を毎日とれた。 |
| ☐ 食べる前後にきちんと挨拶ができた。 | ☐ 無理なダイエットをしなかった。 |
| ☐ 食事マナーに気を付けることができた。 | ☐ 間食は食事に影響が出ない程度に食べた。 |
| ☐ 配膳や盛り付けを丁寧に行えた。 | ☐ 決まった時間にお腹がすき、食事をとることができた。 |
| ☐ 給食当番は身支度を整え、衛生面に気を付け | ☐ 食べることが楽しいと感じることができた。 |
- て取り組むことができた。

● リクエスト献立

1月に行った給食週間で残食の少なかったクラスに贈られたリクエスト券で4年生が【わかめご飯・鶏の唐揚げ】をリクエストして、3月13日の献立に登場しました。残食チェックの時だけでなく、普段からできるだけ残食を出さないように、苦手なものでも一口でも多く食べられるといいですね。

● 卒業お楽しみ給食

3月7日（木）6年生はランチルームで卒業お楽しみ給食を行いました。事前に数種類のメニューの中から、栄養バランスや摂取カロリーを考慮して選択したものを喫食。そのあとお代わりを配りましたが、パン・おかず・デザートはもちろん、付け合わせの野菜も残さずきれいに食べ切りました。

