



3月に入り、日差しも暖かくなりました。まだ冷え込む日もありますが、春の訪れは、もう間もなくです。6年生はもうすぐ卒業式を迎え、1～5年生は4月に次の学年へ進級ですね。春休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に新学期を迎えてください。

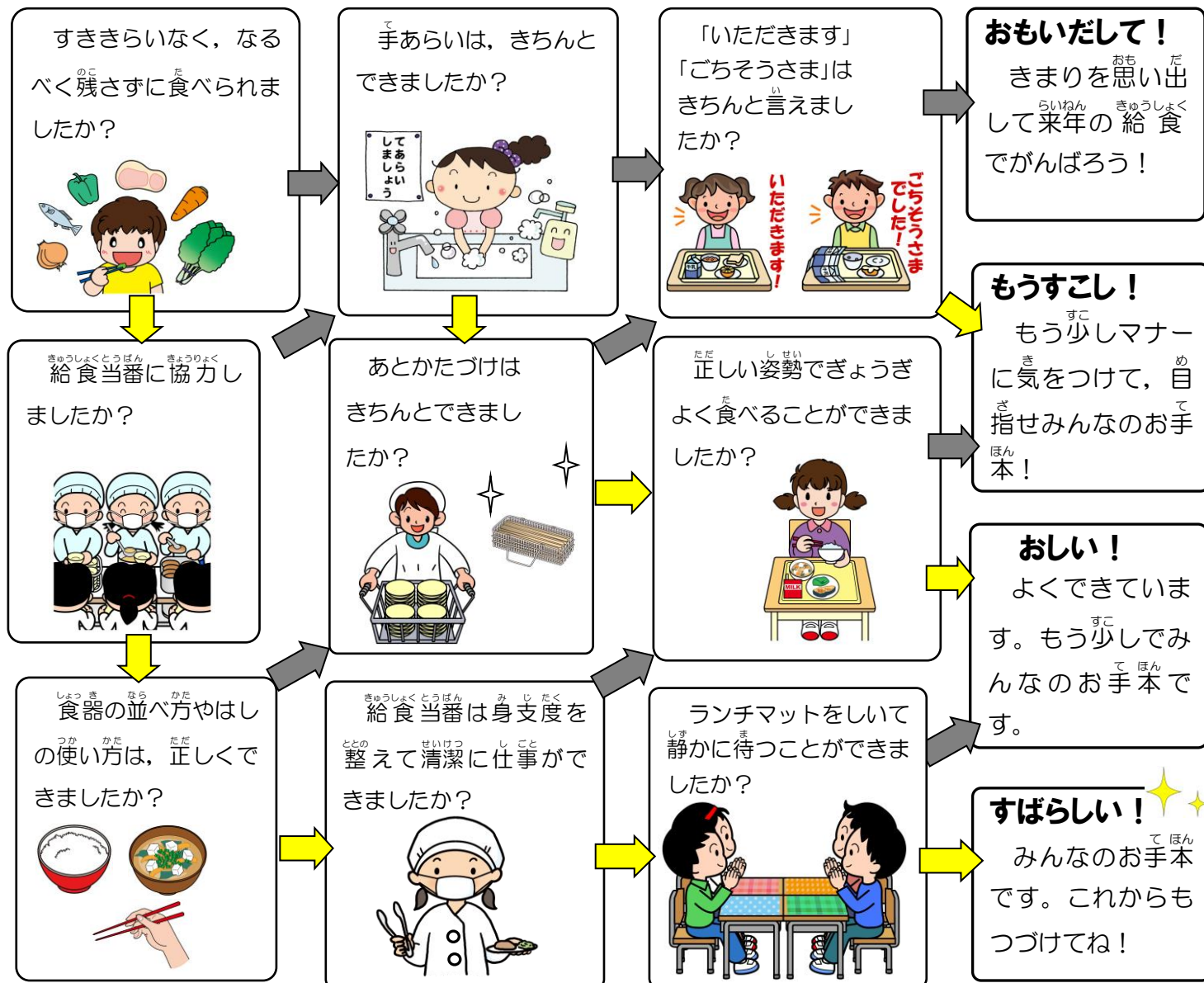
1年間をふり返ってみましょう！



給食時には食べることに以外にもマナーや衛生面など、さまざまなことを学びました。
この1年間をふり返ってみましょう。

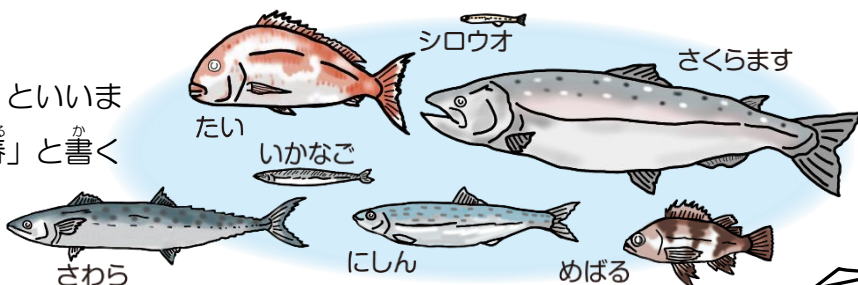
スタート!!

「はい」は → 「いいえ」は → に進もう！

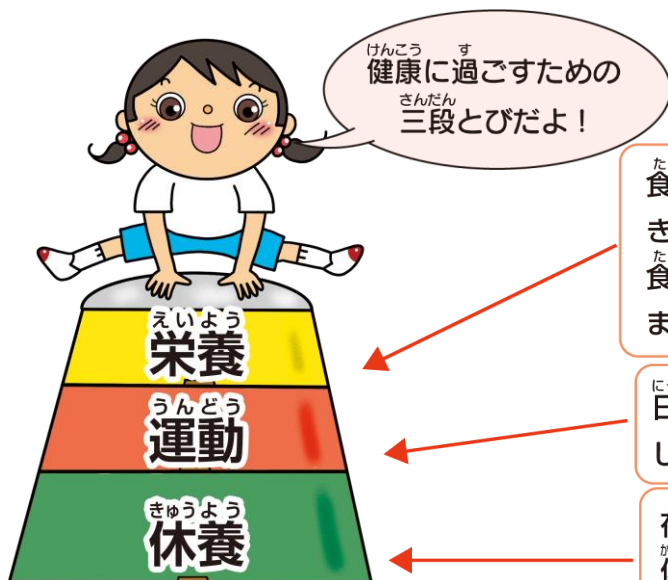


「春告魚（はるつげうお）」

春の到来を告げる魚を「春告魚」といいます。代表的なのが「魚」へんに「春」と書く「鯖（さわら）」です。他にも右のような魚があります。



健康な体づくりにはこの3つが欠かせません！



食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう！

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

6年生のみなさんへ

中学校と小学校の給食は同じようにちょっと違うところがあります。

よく理解して、中学校でもしっかり食べて、楽しい給食の時間を過ごしてくださいね。

①量の違い——中学校の給食は6年生の時より量が多くなります。量が増えるので食器も大きくなります。成長期の今はバランスの良い給食をしっかり食べてくださいね。

②時間——小学校よりも食べ始める時間が遅くなるので、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。おなかのすいて、授業に集中できなくなってしまいます。

③部活動——部活動をする人は遅くまで活動があります。給食をしっかり食べないと体がもちません。栄養バランスの良い食事はけがの予防やパフォーマンスアップにもつながりますよ。元気で丈夫な体をつくり、それぞれの未来に向けてはばたいてくださいね！

卒業おめでとう

献立紹介 いそべあえ

香りのよい人気のおえものです。のりが汁気を吸うので、お弁当にもよいです。

＜作り方＞

＜材料（中学年4人分）＞

- ほうれん草…80g ※こまつなや野菜2種類でもOK
- キャベツ…120g
- もやし…40g
- のり（小さくちぎる）好みて
- しょうゆ…小さじ1杯半くらい

- ① 野菜は洗って、キャベツは千切りにする。ほうれん草は3cmに切る。
- ② 鍋に湯をわかし、キャベツ、もやし、ほうれん草の順にゆでて、水に取り冷やす。
- ③ 水気をしぼって、しょうゆであえ、さらにのりを加えてあえる。

給食室から

給食室では、子どもたちの喜んでくれるおいしい給食を提供できるよう日々努めています。子どもたちからの「ごちそうさまでした。」「おいしかったです。」という声や、教室から戻ってくる空になった食缶を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。学校給食や食育へのご理解、ご協力をいただきましてありがとうございました。

