



3 月

# 給食だより

NO. 11

令和4年 3月9日  
座間市立中原小学校  
校長 田中 恵子  
栄養士 米田 利江



今年度も残りわずかとなりました。これまで食について、おたよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことをこれまで学んできたことと思います。1年間をふりかえり今までに学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。そして毎日を元気に過ごすためにも、『1日の元気の源(みなもと) 朝ごはん』を忘れず続けてほしいと思います。

## 1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった                    | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた  |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした               | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた    |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた         |  |



## 4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。



例/休日に家族の食事をつくる など



## 持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容量を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。



### エコバッグを持とう!

レジ袋は、大量のごみの発生や貴重な石油資源の浪費につながっています。エコバッグを持ってレジ袋の削減に取り組みしましょう。



ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

## 食育パズル

①	カ	②	ポ		④	ま	⑤	べ
	メ		タ			な		ん
バ	ラ	ン	ス	よ	く	た	べ	よ
								う

- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

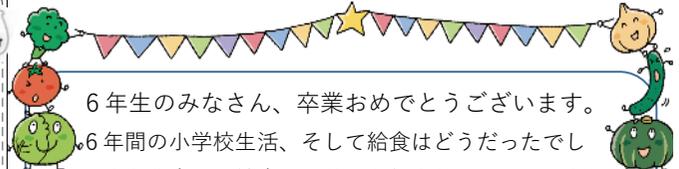
### 学校共用 白衣 返却時のお願い

いつも、お忙しい中、給食当番時には、洗濯・点検・アイロンがけをしていただきありがとうございます。

3月15日(水)が今年度の給食最終日になります。白衣点検はございませんので、給食当番がまわってきたら、各自白衣のボタンのほつれや、ほころび等不備があれば、修繕をお願いします。(ボタン・袋ひも・ゴム等は、担任までご連絡ください)

3月20日(月)までに返却してください。

よろしくお願ひいたします。



6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。

6年間の小学校生活、そして給食はどうだったでしょうか?今まで給食だよりでお伝えしてきたことが少しでもみなさんの記憶の中に残っていたらうれしです。

在校生のみなさん、来年度の給食は、4月11日(火)からです。来年度も安心・安全でおいしい給食を心がけていきますので、よろしくお願ひします。

栄養士・調理員一同

☎0434-72-2611 ☎7420