

ぱくぱく



令和 3 年 3 月 1 日

よこはましりつとよだしょうがっこう
横浜市立豊田小学校

インフォメーション 3月

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、お便りできざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に活かして行ってほしいと思います。

学年末の学校の白衣の使用は3月12日までです。この週の当番は洗濯後、週明けの15日に返却をお願いします。15・16日は給食がありますので給食当番の児童はエプロンの準備をお願いします。

今年度の給食は3月16日(火)までです。
来年度の給食は4月12日(月)からです。

3月の献立

- * 望ましい食生活を実践するための、参考となる献立を取り入れました。
(主食・主菜・副菜のそろった献立・まごポイント満点の献立)
- * 卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。(15日)
- * ひな祭りの行事食として、菜の花ずしを取り入れました。(2日)
- * 季節の食品として、さわら・キャベツ・こまつな・糸みつば・せとかを取り入れました。



* 献立変更

- 3日 麦ごはん・牛乳・肉じゃが・磯香あえ・ふりかけ
→麦ごはん・牛乳・肉じゃが・磯香あえ・ふりかけ・ひなあられ
- 11日 はいがパン・牛乳・メヒカリフライ・ミネストローネ・ミックスフルーツ
→はいがパン・牛乳・メヒカリフライ・ミネストローネ・
ミックスフルーツ(みかん缶をしらぬい缶に変更)
- 16日 麦ごはん・牛乳・麻婆豆腐・中華あえ
→麦ごはん・牛乳・麻婆豆腐・中華あえ・湘南ゴールドゼリー



2月の給食をふりかえって

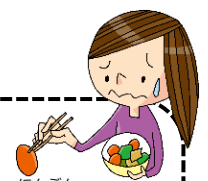
☆ 残りの少ない献立 ☆

- 1位 チキンライスの具 0.4% (2人分)
- 1位 麻婆豆腐 0.4% (2人分)
- 3位 肉じゃが 0.6% (3人分)



★ 残りの多い献立 ★

- 1位 ごまじょうゆあえ 7% (35人分)
- 3位 煮魚 6% (30人分)
- 3位 ふりかけ 6% (30人分)



※ご飯・パン・牛乳を除いたものになります。

ねんせい 6年生のバイキング給食を行いました！

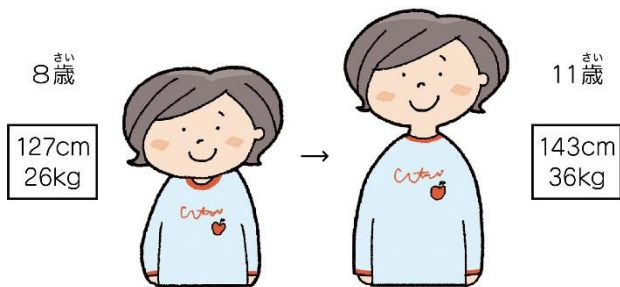
がつ 2月17・18日に少し早いですが、ねんせい 6年生の卒業をお祝いして「卒業おめでとうバイキング給食」を行いました。

ねんかん 6年間の給食を振り返り、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳をそろえるとバランスよく食べられることや、カロリーを計算して自分に必要なカロリーを学び、バイキング給食を実施しました。楽しみにしていた子どもたちも多く、2クラスともたくさん食べてくれました。

ねんかん 6年間食べてきた給食も残りわずかです。バイキング給食が子どもたちの思い出に残る給食の時間になっていれればいいです。



たいじゅう ふ 体重は増えていくよ せいちょうき 成長期だもの



せいちょうき 成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。

たいじゅう ふ 体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。

ほんとう ひつよう 本当にダイエットが必要かな？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？

なか 中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないのでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。



はるやす 春休みも まいにち 毎日朝食をとろう



ちようしょく のう からだ めざ 朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。春休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

はるやす 春休みに ちようしょく 朝食を自分でつくってみよう

いえ 家にある食材で朝食を準備してみましよう。簡単な料理をつくったり、ぜんじつ ゆうしょく のこ 前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいでしょう。



はるやす いえ しごと せつきよくてき 春休みは家の仕事を積極的に！

かてい しごと たと はい 家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

