

給食だより

(毎月8日はおやまわ食の日)

令和6年度
3月号

小山市立東城南小学校

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった食べ物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人一人が大きく成長した様子うかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

食べもののなかまを分けて進もう！ 赤・黄・緑 めいる

食べものは、体の働きによって、3つのなかまに分かれます。赤→黄→緑の順番に、食べものに3つの色をぬりながら進みましょう。(ななめには進めません)



日ごろの食生活を振り返ろう！

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでますか？

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！

スタート

赤 → 黄 → 緑の順番に進もう。

さかな	ごはん	うどん	チーズ	ぶたにく	じゃがいも
バナナ	りんご	たまご	さとう	ほうれんそう	にんじん
キャベツ	きゅうり	あめ	ソーセージ	スイカ	ぎゅうにゅう
わかめ	たまねぎ	パン	だいず	ピーマン	ケーキ
だんご	なす	さつまいも	ヨーグルト	マヨネーズ	かまぼこ
ぎゅうにく	とりにく	パスタ	れんこん	しいたけ	とうふ

こたえ

スタート

ゴール

ゴール

ゴールおめでとう!!

少しむずかしかったかな？
通った食べもの以外も、赤、黄、緑の色にぬってみよう！

ひな祭り

行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまながこりょうりかしたやくはら願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。