

きゅうしょくだより

3月

勝山市立村岡小学校 2018.2.28

いちねんかん はんせい
3月の目標 一年間の反省をしよう

この一年間をふりかえってみて、できていたところに色をぬりましょう。

あさ朝ごはんを毎日食べた

好き嫌いをせずに何でも食べた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた

よくかんで食べた

苦手な食べ物にもチャレンジした

食事の前に、手をきれいに洗った

よくかんで食べた

給食当番の仕事に協力できた

朝・昼・夕、1日3食決まった時間に食べた

家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた

食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた

家で食事のお手伝いできた

おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた

桜は満開になりましたか？

できなかったところは
 来年の目標にしてみましょう！

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

3月のこんだて

※右肩の数字はエネルギー量です。(単位：キロカロリー)

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

よくかむと いいことたくさん！
 味わって 食べてね！

ごはん
 じゃがいものみそ汁
 やきそば
 おはづけ

ちらしずし
 麩のすまし汁
 やさい炒め
 ひなあられ

ごはん
 くるまふ たまご 車麩の卵とじ
 たまねぎのサラダ

ごはん
 ぶたの 豚汁
 コロッケ
 わふう 和風サラダ

ごはん
 はるさめ 春雨スープ
 てりやきチキン
 だいこん 大根サラダ

カレーライス
 やさい 野菜サラダ
 バナナ

ごはん
 とうふ 豆腐のみそ汁
 メンチカツ
 ひじきのサラダ

いしかわけん 石川県のふるさと給食

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

卒業式

卒業お祝いデザート

卒業お祝い給食

修了式

※毎日、牛乳が1本(200mL) つきます。

※献立の変更をする場合があります。

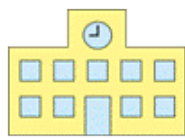
給食の返金について

2日前の午前中に分かっている3日以上連続欠食に伴う返金を行います。対象の方に返金と領収書をお渡ししますので、記入後、担任へお返しください。また、給食費の返金事務のため、3月は欠食の取り扱いは行いません。ご了承ください。



食育チャレンジ！ 食べる力・元気な体を作る力 **あさごはんのはたらき**

あさごはんを食べると、からだに よいとおもうことに、
いくつでも〇をつけましょう。



①ウンチがでる



②ねむくなる



③あたまがすっきりする



④げんきがでる



⑤おこりっぽくなる



かにリュウくんから ヒント

あさごはんを食べると、1日
げんきよくすごすことができるよ。



食育チャレンジ！ かいせつ **こたえ&解説**

こたえ

- ①ウンチがでる。
- ②ねむくなる。
- ③あたまがすっきりする。
- ④げんきがでる。



こんねんとさいご しょくいく ちんだい
今年度最後の食育チャレンジ問題はどうか？

あさ にち げんき ちから
朝ごはんは1日を元気にすごすための力のもとであることはもちろん、
せいかつ つく ひつよう
生活リズムを作るために必要なものです。

はるやす せいかつ まいにちあさ
春休みになり、生活リズムをくずさないためにも、毎日朝ごはんを

た げんき あたら がくねん じゅんび
しっかり食べて元気にすごし、新しい学年にむけて準備をしましょう！

しょくいく そ
食育の祖



いしづか さげん
石塚左玄

さらに **食育チャレンジ！**

はるやす がつ いちしゅうかん あさ ひる よる た
春休みの3月の一週間、朝ごはん・昼ごはん・夜ごはんをしっかり食べたら、

それぞれのマークに色をぬりましょう。

3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日

はるやす あいだ あさ た きそくただ せいかつ こころ
春休みの間も朝ごはんを食べて、規則正しい生活を心がけましょう！