



さいたま市立城北小学校

令和6年3月1日

お子さんと一緒にご覧ください

みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食について様々なことを学んできました。進級・進学してから健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。

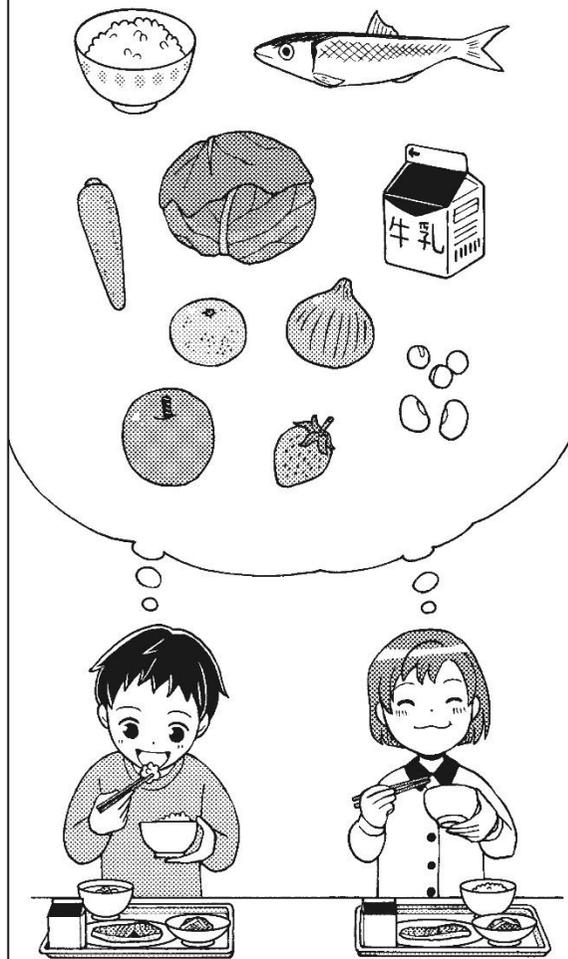
進級・進学に向けて

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直していきましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

©少年写真新聞社2024

3月の献立の紹介...

1月の給食週間で給食委員会では片づけ・残菜チェックを行いました。優秀だったクラスを各学年1クラスずつ選びました。選ばれたクラスはリクエスト給食ができます。

選ばれたクラスは1年4組、2年2組、3年2組、4年3組、5年2組、6年1組、にじいろ学級でした。3月は6年1組のリクエスト給食があります。

また、運営委員会の学校生活見直しキャンペーンで2年生がすばらしいあいさつやろう下歩行ができたということで、2年生のリクエスト給食もあります。

- 3月1日(金)・・・2年生すばしかなかったね給食
抹茶あげパン・牛乳・豆腐のスープ煮・ツナサラダ

*抹茶味のあげパンが2年生からのリクエストです。

- 3月4日(月)・・・ひなまつり給食
こぎつね寿司・牛乳・きびなごごまフライ・すまし汁・桜もち

*ひなまつりは女の子の健康と幸せを願う行事です。

- 3月8日(金)・・・6年1組リクエスト給食
岩槻米ごはん・牛乳・チキンカレー・豆入りコールスローサラダ・すだちゼリー

*チキンカレーが6年1組のリクエストです。

3月19日(火)給食最後の日は卒業祝い献立



赤飯(ごま塩)、牛乳
セレクト給食(エビフライかトンカツ)
おめで鯛汁、アイスクリーム

セレクト給食です

セレクトの結果は
エビフライ276人/トンカツ468人
昨年同様、トンカツが人気です。



栄養士・給食室からありがとう!

1年間ありがとうございました。今のクラスのお友だちと食べる給食もあと13回です。今年度、残りの給食を楽しんで食べてください。苦手なものを克服できた人はいますか?お気に入りの給食ができた人はいますか?

これからも心を込めて安全でおいしい給食を作ります!来年度もよろしくお祈りします。