



3月 食育だより

令和5年 3月
甲斐市立竜王西小学校

まだ肌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、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。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。



ひ しょく せい かつ ふ かえ 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

6年生のみなさん・・・卒業まであと少しですね。

中学生になると、勉強が難しくなったりや部活が始まったりと環境が大きく変わります。元気で毎日を過ごせるようにバランスの良い食事をしたり、しっかり体を休ませてあげる事が大切です。

西小 給食室からみなさんの事を応援しています!!



卒業式

食べもののほたらき 3つにわけてみよう!

食べものは、体へのほたらきによって、3つに分けられます。下のえいようれっしゃのはたらきを見ながら、きいろ、あか、みどりのなかまにわけて、の中をぬってみましょう。

たまご
あめ
しいたけ
パン
ぎょうにゅう
キャベツ
にく
にんじん
トマト
さかな
あぶら
とうふ
みかん
じゃがいも
ごはん

えいようれっしゃ
きいろのなかま
おもにエネルギーのもとになる食べもの
あかのなかま
おもに体をつくるのもとになる食べもの
みどりのなかま
おもに体の調子をととのえるのもとになる食べもの