

# 3月 給食だより

令和3年度  
須賀川市立第一小学校  
担当 佐瀬 美波  
～ご家族みなさんと読んでください～

いよいよ3月です。3月は学習のまとめ、そして新しい学年に向けて準備をする時期です。食生活についても1年間を振り返ってみましょう。

## 食生活について振り返りましょう！

今年度の食生活について、献立表には学校の給食でのチェック項目がありましたね。家庭での食生活も振り返り、反省をしましょう。

①毎日、朝ごはんを食べることができた。



②作ってくれる家族に感謝して食べることができた。



③おうちでも好き嫌いをせずに食べることができた。



④箸や食器を正しく持って食べることができた。



⑤よくかんで食べることができた。



⑥おやつは、時間や量を決めて食べることができた。



いつもできていたことに○を、だいたいできていたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。×がついてしまったものは来年度の目標にしましょう。

## 給食クイズ

答えが分かった人は  
佐瀬まで♪

2月の答え：「ぜんぶ」でした  
納豆・みそ・豆腐・おからは  
すべて大豆から作られます。

3月3日の給食のサラダに使われる「菜の花」。  
菜の花は、やわらかい葉や莖、花が咲く前のつぼみを食べる野菜です。  
花が咲くと何色の花が咲くでしょう。

①白 ②ピンク ③黄色 ヒント：給食の菜の花をよく見てみよう！



## 1年間の給食についても振り返りましょう。

みなさんの給食の思い出はなんですか？3月の献立には、6年生のリクエスト給食も登場します。各クラスで考えたときの「献立のポイント」を紹介します。



### 【6年1組より】

みんなの笑顔と健康のために考えました。おいしく食べてください。

### 【6年2組より】

希望が多かった「からあげ」をメインにメニューを考えました。はちみつレモンゼリーもおすすめです！残さないで食べましょう。

### 【6年3組より】

好きなものを選んだら、少しカロリーが多めになったけど、おいしい献立です！

### 【ひまわり1・6年生より】

パンにお肉をはさんでもおいしいし、カレーをつけて食べてもおいしいです！

### 【さくら・6年生より】

栄養のバランスを考えて作りました。小学校のおいしい給食をずっと忘れません。

1～5年生のみなさん、6年生の想いを考えながら、よく味わって食べましょう。リクエスト給食だけでなく、毎日の給食で苦手な食べ物にも挑戦して食べてくださいね。