



## 1年間の食生活をふりかえろう

健康な体をつくるためには、毎日の食事がとても大切な役割を果たしています。  
この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。家族で振り返ってみましょう。



### ① 朝ごはんをしっかりと食べましたか？

朝ごはんは、1日のエネルギー源です。しっかりと食べましょう。



### ⑤ 間食は量と時間を決めて食べましたか？

塩分や油分の多いスナック菓子の食べ過ぎや、糖分が多い清涼飲料水の飲み過ぎに注意しましょう。



### ② 1日3食、規則正しく食べましたか？

規則正しく食事をするこ  
とで、生活リズムも整いま  
す。



### ⑥ マナーを守って食事をしましたか？

給食では、はしの持ち方や  
姿勢が気になります。家庭で  
は、いかがでしょうか。



### ③ 好き嫌いせずに食べましたか？

好き嫌いせず、いろいろな食品  
を組み合わせることで、  
栄養バランスも整います。



### ⑦ 食事のあいさつをしましたか？

感謝の気持ちをもって、  
心を込めて食事のあいさつ  
をしましょう。



### ④ よくかんで食べましたか？

一口30回以上を目標に  
よくかんで食べましょう。



### ⑧ 家族そろって食事をしましたか？

家族みんなで、おいしく  
楽しく食べることで豊かな  
心がはぐくまれます。



### ☀️ 春休みもしっかり朝ごはん

1日3食しっかり食事をする  
ことは健康の基本です。とくに朝  
ごはんは1日のリズムを作り、体  
と脳が活動するための大切なエ  
ネルギー源となります。春休み中  
も早寝・早起きを心がけ、しっか  
り朝ごはんを食べて、  
規則正しい生活リズ  
ムで過ごしましょう。



### ～お好み焼きごはん～

残りごはんでも簡単にできますよ！



#### 【材料（1人分）】

ごはん 茶碗1杯  
卵 1個  
キャベツ 1枚  
サラダ油 適量  
かつお節 適量  
ソース 適量  
青のり 適量

#### 【作り方】

- ①キャベツは粗みじん切りにする。
- ②ボウルに卵を割り入れてほぐす。
- ③②に①のキャベツとごはんを入れ、よく混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を流し入れ、両面をきつね色に焼く。
- ⑤焼き上がったら、かつお節と青のりとソースをかける。

### 3月の食文化

#### ひな祭り



女の子の健やかな成長を  
願う節句のお祭りです。  
赤・白・緑の3色のひし  
餅、ちらし寿司、ひなあら  
れなどをいただきます。



#### お彼岸



春分の日を中日として前  
後3日の7日間がお彼岸で  
す。ご先祖様に感謝し、ほ  
たもちをお供えます。

### 🌸 6年生のみなさんへ 🌸

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。6年間の学校  
生活では、たくさんの思い出ができたことでしょう。

さて4月からはいよいよ中学生。体も心もますます成長する時期  
です。中学校でも「食べること」を大事にし、明るく元気な中学校  
生活を送ってください。給食室職員一同、これからのみなさんの活  
躍をお祈りしています。

