



3月給食だより

令和6年度 3月号
佐賀市立川上小学校



3月になり、今年度もあと少しとなりました。6年生にとっては卒業までのカウントダウンが始まっていますね。今のクラスで食べる給食も残りわずかです。今月はひな祭りや卒業の行事食やリクエスト給食などがあります。みんなで思い出に残る、楽しい給食時間をすごしてください。



1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今年度の給食も3月で終わりますが、おいしい給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



もうすぐ春休み！



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

1年2組 みんなのサラダ



2学期に1年生の授業で「サラダでげんき」というお話が登場しました。主人公の「りっちゃん」がサラダを作るお話で、2組のみなさんが、りっちゃんにアドバイスするようにサラダに入れるおすすめの材料を考えてくれました。3月6日に「1年2組 みんなのサラダ」として献立に登場しています。おいしくいただきます。

……みんなのアドバイス……

サラダには「おにく」を入れたらいいですよ。体が大きくなりますよ。ほっぺがもちもちになりますよ。「ツナマヨ」を入れるといいですよ。泳ぎが上手になって、すいすい泳げるようになりますよ。

このほか、いろいろな食材をすすめてくれて、おいしいサラダができあがりました。



あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している 	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたらずを磨いている 	☐ おうちで食事のお手伝いをしている 	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7～9個



4～6個



1～3個



0個

