

給食だより

令和6年度3月号

高岡市立能町小学校

日差しが明るくなり、春の訪れを感じます。

3月は、今年度の締めくくりの月です。1年間の食生活を振り返り、新年度へ向けて見直しましょう。

1年間を振り返ろう

に、○(よくできた)、△(ときどきできた)、×(あまりできなかった)を付けて確認してみましょう。今年度できなかったことは、来年度、新しい学年で、食生活の目標にしましょう。全部○の人は、これからもこの調子でがんばりましょう。

①食事の前に、
手をせっけん液でよく洗い、
きれいなハンカチでふいた。

②心を込めて、食事のあいさつをした。

いただきます

ごちそうさま

③おわんやお皿、はし等を正しい位置に並べて食べた。

④すききらいなく食べた。
苦手なものも食べるように
した。

⑤よくかんで、
味わって食べた。

⑥はしや食器を正しく持って食べた。

⑦背すじを伸ばして、
姿勢よく食べた。

⑧給食の準備や後片付けを
協力してできた。

⑨毎日、朝ごはんを食べた。

⑩朝ごはんでは、ごはん(またはパン)の
他に、おかずも食べる
ようにした。

給食のない日も牛乳・乳製品をとりましょう!

給食に毎日付いている牛乳は、丈夫な骨をつくるもとになる「カルシウム」が豊富に含まれています。給食がない休日は、牛乳を飲む機会が少なくなるため

「カルシウム」が不足しがちになります。

成長期の小・中学生は、骨づくりのために多くの「カルシウム」を必要としています。春休み中も積極的に牛乳や乳製品をとるようにしましょう。牛乳が飲めない場合は、骨ごと食べられる小魚、小松菜やほうれん草等の青菜、大豆製品等、「カルシウム」の多い食品をとりましょう。