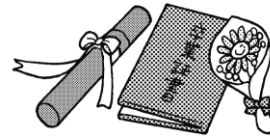


# 給食だより 3月



しりつおしあげしょうがっこう  
さくら市立押上小学校（さくら市献立研究会）

こんねんと げつ 今年度もあと1か月となりました。しんがく しんきゅう 進学や進級をひかえた、まとめのしき 時期です。  
ねんかん かえ 1年間をふり返るとともに、できていること、できていないことを確認し、かくにん しんがく しんきゅう 進学や進級に向けて、む 準備をととのえていきましょう。

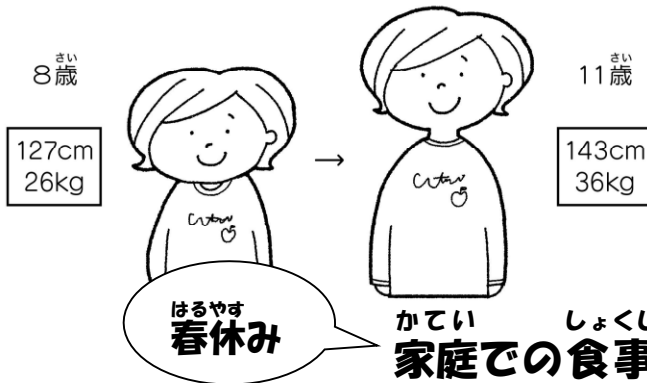
## ねんかん きゅうしょく ふ かえ 3月の給食目標【1年間の給食を振り返ろう】

ねんかん きゅうしょく はんせい  
～1年間の給食の反省をしよう～

<p>① 食事の前には、きれいに手洗いをし、身支度ができました。</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>② 協力して給食の準備ができました。</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>③ 良い姿勢で食べることができました。</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>④ 好き嫌いをせず食べることができました。</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>⑤ 感謝の気持ちを込めてあいさつができました。</p> <p>はい・いいえ</p>
<p>⑥ 静かに食べることができました。</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>⑦ よく噛んで食べることができました。</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>⑧ 食器をていねいにあつかうことができました。</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>⑨ 後片付けがきちんできました。</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>「はい」の数が 0～4こ : 来年は1つでも多くなるよう、がんばろう！ 5～8こ : あと一歩！パーフェクトを目指そう！ 9こ : すばらしい！たいへんよくできました。来年もその調子！</p>

### 体重は増えていくよ

### 成長期だもの



せいちょうき きんにく ほね などがおおきくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

### 家庭での食事のポイント

- ☆ 朝食をしっかり食べましょう。
- ☆ 間食をとりすぎないようにしましょう。

