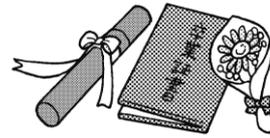


給食だより 3月



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。

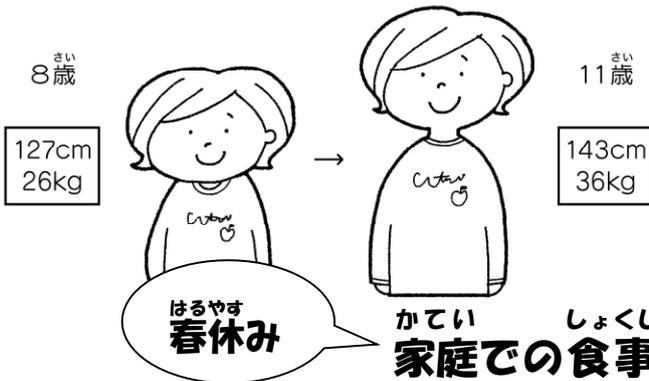
ねんかん きゅうしょく ふ かえ 3月の給食目標 (1年間の給食を振り返ろう)

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、身支度ができた。</p> <p>はい・いいえ</p> | <p>② 協力して給食の準備ができた。</p> <p>はい・いいえ</p> | <p>③ 良い姿勢で食べるのができた。</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た。</p> <p>はい・いいえ</p> |
| <p>⑥ 静かに食べることができた。</p> <p>はい・いいえ</p> | <p>⑦ よく噛んで食べることができた。</p> <p>はい・いいえ</p> | <p>⑧ 食器をていねいにつかうことができた。</p> <p>はい・いいえ</p> | <p>⑨ 後片付けがきちんできた。</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



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、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。

