



今年度も残すところあとひと月となりました。残りの日々を大切に、友達や先生方との楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをするじきです。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、() に○を書きましょう。



() () () () ()

食事の前に

必ず手を洗った。

食事のマナーを

守ることができた。

苦手な食べ物にも

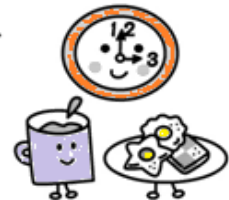
挑戦できた。

朝ごはんを

毎日食べた。

おやつは時間と

量を決めて食べた。



☆リクエスト献立の実施☆

いよいよ、リクエスト給食も最後の月となりました。自分がリクエストしたもの、友達がリクエストしたものなど、楽しみなメニューが盛りだくさんだったのではないのでしょうか。6年生にとっては小学校での最後の給食です。いい思い出になるよう、最後までおいしく仕上げて教室にお届けします！！

今月は以下の献立をだします！！

☆ねぎ塩豚丼 ☆カツカレーライス ☆わかたけうどん ☆しょうゆらーめん
☆クリームボックス ☆きな粉揚げパン ☆鮭のマヨネーズ焼き ☆キスの天ぷら
☆ポテトサラダ(マヨ) ☆石狩汁 ☆豚汁 ☆りんごジュレ ☆サイダーポンチ

6年生のみなさんへ

第二小学校の給食はいかがでしたか？食事の前は石けんできれいに手を洗う、箸や茶わんを正しく持つ、好き嫌いせずに残さず食べる、よく噛んで食べる、感謝して食べる…1年生の頃から給食の時間に学んだことは身に付いていますか？食事のマナーはこの先ずっと必要なものです。

中学校に進学すると、生活に大きな変化が訪れます。特に、時間がないから朝食を食べずに登校してしまう例も多くみられています。例えば前日の夕食を夜7時に食べた人が朝食を欠食してしまうと、昼食を食べるまで17時間絶食していることとなります。睡眠中でも体はエネルギーを消費しており、脳へのエネルギー源が少なくなって、午前中の集中力が低下してしまうのです。中学校生活でより難しくなる勉強やクラブ活動に取り組むためには早寝早起きを心がけ、朝からしっかり朝食を食べて、がんばりましょう。