

Main menu table with columns for date, food items, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt).

6年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます！

小学校の6年間でみんなはこんなに大きくなりました！

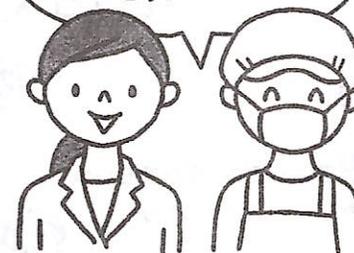


身長 女子 (+13.1cm) 男子 (+28.3cm)

体重 男子 (+16.8kg) 女子 (+18kg)

体をつくるもとは、栄養バランスのとれた食事です。そしてよく体を動かし、よい睡眠をとることで体がぐんぐん育ちます。

食べ物は体をつくり、命を守る大切なものです。卒業してからも、食べることを大切に考えられる人でいてください。6年間、ありがとう！



文部科学省 学校保健統計調査 (H20、H25年度) より、現小学6年生の平均値。 ※成長には個人差があります。

曾谷小の人気の献立です。ご家庭でもお試しください！

スタミナ納豆

Recipe table for 'スタミナ納豆' (Stamina Natto) with ingredients and instructions.

焼肉サラダ

Recipe table for '焼肉サラダ' (Grilled Meat Salad) with ingredients and instructions.

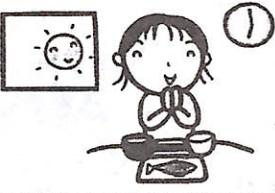
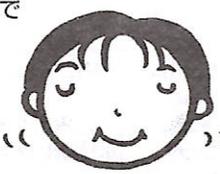
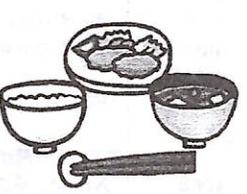
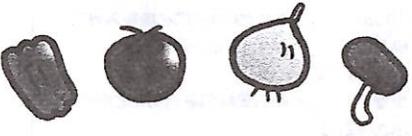
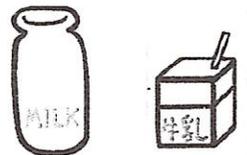
※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンかけ、補修(必要な場合)をよろしく願いたします。

給食だより 3月

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

給食アンケートで1年の学校生活を振り返る

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

<p>● 朝ごはんは毎日食べましたか？</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/> 
<p>● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● 食事の前の手洗いはよくできましたか？</p> <input type="checkbox"/> 
<p>● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/> 
<p>● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● 野菜を毎日、食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/> 
<p>● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/> 	<p>● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？</p> <input type="checkbox"/> 

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



● 集中力がアップする



● うんちが出やすくなる



● 生活リズムが整う



新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもどおりの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。

クイズ ことわざ編

□に入る言葉は何？
棚から□□□□

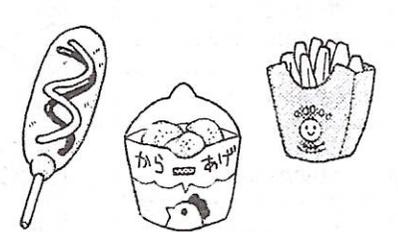
意味：思いがけない幸運がやってくること。

- ①ぼたもち
- ②ひしもち
- ③くさもち



「棚の上からぼたもちが落ちてくるように、予想外の幸運がやってくることを、ぼたもちの語源(餅屋の神様)に由来するといわれています。3月7日(土)に開催される予定です。」

注意！ 脂質のとり過ぎ



から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすもとになります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。