

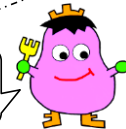
3月の給食だより

なかよく なんでもたべて げんきに ラッキー

山直北小学校  
平成30年  
3月号  
家庭数

# もぐもぐ

食育  
キャラクター  
「ナッキー」



3月になりました。卒業や進級もうすぐですね。3月は1年間のまとめの月です。学年最後の1か月、仲良く元気いっぱいにご過ごしませう。

しっかり食べて体調に気を付けて、元気に卒業式・修業式を迎えませう！



## 一年間、ありがとう！

3学期もあと少しで終わりです。一年をふり返り、給食室から「ありがとう」を伝えます♪



6年生は15日(木)、  
1~5年生は22日(木)が  
給食最終日です！

## ♡いっぱい食べてくれて、ありがとう♡

ほとんどのクラスの食缶が、空っぽになって給食室に戻ってきます。そして「ごちそうさまでした！」と元気なあいさつをしてくれる人がたくさんいます。その声に、給食室のみんなは元気をもらっています。ありがとう！

## ♡給食委員会さん、ありがとう♡

当番が回ってくると、お昼休みを返上して一生懸命お仕事をしてくれましたね。ありがとう！

## ♡見に来てくれて、ありがとう♡

給食室の窓から、給食を作っているところを見る事ができます。いろんな人が見に来てくれていました。楽しくお話できて、とても楽しかったです。ありがとう！

## ♡新年度の給食♡

新2~6年生は4月10日(火)から、新1年生は4月17日(火)から始まります。よろしくお祈りします！

## 学校がある日も、休みの日も 早寝・早起き・朝ごはん！



夜は早めに寝ていますか？ いつも何時ごろに起きていますか？ 学校が休みの日は特に、生活が遅い時間にずれてしまいがちです。学校がある日も休みの日も、寝る時間・起きる時間を同じぐらいにしておくと、生活リズムが整って身体の調子が良くなります。

## 朝ごはん、今日の元気の出発点



4年生が考えた、朝ごはんをテーマにした食育標語の最優秀作品です。朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？ **主食**(ごはんやパンなど)と**おかず**を組み合わせて食べて、元気いっぱいに一日を過ごませう！



## 毎日の食事に「まごはやさしいっす」の 食べ物を揃えて、栄養バランスを整えませう！

- マ まめ、だいず、なっとう、とうふ
- シ しいたけなどのきのこ
- ゴ ごま、ナッツ類
- イ いも類
- ハ わかめなどの海藻
- ツ つけもの、みそ、なっとうなど植物性の発酵食品
- ヤ やさい野菜
- ス す 酸っぱいもの
- サ さかな魚

まご やさ  
孫は優しいっす！