

給食だより

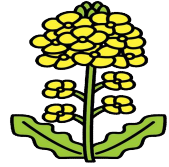
まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です

令和6年3月
周南市立福川南小学校

がつ
3月の
もくひょう
目標



○ 1年間の給食をふりかえろう



きゅうしょく じ かん
給食時間を
ふりかえ
振り返ろう

「食育」チェックシート



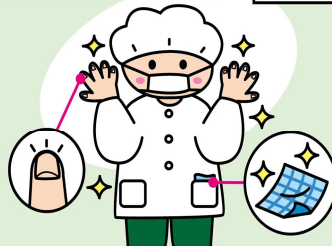
○この1年の給食時間を振り返り、できたことに◎を付けましょう。

【 ◎できた ○だいたいできた △できなかった 】

きゅうしょく まえ て
給食の前に手を
きれいに洗えた



きゅうしょく とう ばん み じ たく
給食当番の身支度
をきちんとできた



しょく じ
食事のあいさつを
心を込めて言えた



しょつ き ただ なら
食器を正しく並べ
ることができた



はし ただ も
お箸を正しく持ち、
上手に使うことが
できた



よく かん で 味わっ
て 食べることがで
きた



た もの たいせつ
食べ物を大切にし、いろ
いろ ひと かんしゃ た
んな人に感謝して食べ
ることができた。



に ほん でん とう ぎょう じ
日本の伝統行事と
行事食について知
ることができた



バランスのよい食
事の組み合わせが
わかった



きゅうしょく じゅんび まえ た まえ て せっ
給食の、準備の前、食べる前には、手を石けんで
きれいに洗いましょう。



☆6年生のみなさん、

ご卒業おめでとうございます。



6年生のみなさん、3月19日は卒業式ですね。

体も心も成長期の皆さんにとって、食事から栄養をしっかり
とることは、とても大切です。給食を通して学んだことを
思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと
願っています。周南市では、中学校でも学校給食があります。
中学生になられても、栄養バランスの良い食事をきちんと食べ
て、よく体を動かし、元気に過ごしましょう。



○食べ物の栄養

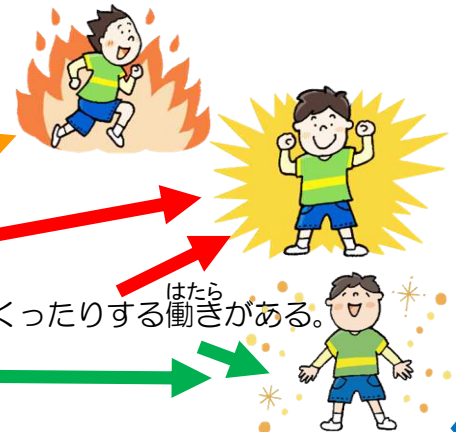
私たちが食べ物を食べると、口の中でかみくだかれ、胃や腸で消化された後、栄養素が体内に
吸収されます。これらの栄養素は、私たちの健康を保ち、体を動かしたり、大きくしたりするために
役立っています。

★五大栄養素の種類と働き

食べ物はいろいろな食品でできています。その食品には、体に必要な栄養素がふくまれています
が、1つの食品だけで必要な量をとることはできません。このため、いろいろな食品を組み合わせ
て食べることが大切です。

★体の中でのおもな働き

- ☆炭水化物…おもにエネルギーになる働きがある。
- ☆脂質…おもにエネルギーになる働きがある。
- ☆たんぱく質…筋肉などの体をつくる働きがある。
- ☆無機質…おもに体の調子を整えたり、骨や歯などをつくったりする働きがある。
- ☆ビタミン…おもに体の調子を整える働きがある。



ねんかん
年間テーマ

○よくかんで、食べましょう。

○口の中に、食べ物を、入れすぎないように
しましょう。

○食べ物が口に入っている時に、話さない
ようにしましょう。

○食べる前に、はしなどで、小さくしてから、
食べましょう。

○食べている人を驚かせないようにしましょう。

