

今年度も終わりに近づき、進級・進学にむけて、締めくくりの時期となりました。給食をもりもりとたくさん食べ、この一年間で体も心も大きく成長したのではないのでしょうか。毎日の食事は皆さんの未来を支える体を作ります。栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養を心がけ、新しい学年、学校を元気に迎えられるようにしましょう。



## 6年生の考えた献立が給食になりました！



「1食分の献立を考えよう」という家庭科の授業で、食事作りのための調理方法や赤・黄・緑の三色食品群の役割や給食には様々な食材が使われていることなどを学習し、1食分の献立づくりに挑戦しました。旬の食材を使用した献立、郷土料理や海外の料理を取り入れた献立、行事食や季節感を感じられる献立がありました。その中からクラスの代表献立に選ばれた3名の献立を紹介します。

2月7日 6-1児童の献立



2月6日 6-2児童の献立



2月8日 6-3児童の献立



※栄養バランスだけでなく、見た目の彩り、味のバランスがよく、下級生が「今日は6年生が考えた給食なんだね、すごいなあ」「おいしかった！また出してほしい！」という声がたくさんありました。

## 休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！

