

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身体を作ります。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、小学校6年間の思い出の献立や好きな献立、栄養バランスが整った献立がありました。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13日 6-1児童の献立



2月21日 6-2児童の献立



2月10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。



カルシウムをしっかりとって骨をじょうぶにしよう!!



Qなぜ、牛乳は毎日給食に出てくるのでしょうか？

牛乳には他の食品に比べて、吸収率が高いカルシウムがたくさん入っています。じょうぶな骨を形成する上で必要なことは、骨密度を上げることです。骨の密度は学童期にたくさん形成されるため、毎日牛乳を提供しています。

Q牛乳を飲むと太るの？

牛乳には筋肉をつくるのに必要なアミノ酸がたくさん入っています。牛乳をたくさん飲むことは筋肉の維持・増加につながり、結果、代謝がアップし、太りにくい身体をつくるといわれています。