



給食だより

令和3年3月5日
北区立滝野川第五小学校
発行者 校長
栄養士



今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

☆1年間の食生活をふり返ってみよう☆

今年度の給食は、楽しく、おいしく、マナーを守って食べることができましたか？1年を振り返って、これからの生活に生かしましょう。

スタート!



①朝食を毎日
食べることが
できた

②食事の前に
石けんで手洗いが
できた

③食事をよくかんで
食べることが
できた

④食品の3つや
6つのグループの
働きを知ることが
できた

⑤感謝の気持ちを
込めて食事のあい
さつができた

⑥苦手な食べ物を
食べることが
できた

⑦はしを正しく
持つことが
できた

⑧季節や行事の
料理を知ることが
できた

⑨間食は時間や量を
決めて食べること
ができた

⑩まわりの人と
楽しく食事を
することが
できた

ゴール!

いくつ
できるよう
なったかな?

こんな食事になっていませんか？

☆避けたい7つの『こ』食☆

食事の役割は、空腹を満たすことだけではありません。こんな『こ』食になっていませんか？

<p>孤食 ひとり 一人だけで 食べる</p> 	<p>個食 みんなで食事を しても、違うも のを食べる</p> 	<p>子食 子供だけで 食べる</p> 	
<p>固食 おな 同じものばかり 食べる</p> <p>昨日 今日</p> 	<p>濃食 濃い味つけのもの ばかり食べる</p> <p>ごぼ ごぼ</p> 	<p>粉食 パンやめん類など、 粉からつくられた ものばかり食べる</p> 	<p>小食 ダイエットのため に、必要以上に食 事を減らす</p> 

☆クイズ☆

タンポポの仲間は何でしょう？

- ① レタス ② キャベツ ③ みずな

☆こたえ☆

- ① レタス です。



タンポポはキク科の植物で、レタスや春菊やごぼうなども同じキク科の野菜です。タンポポの茎を折ると、切り口から白い液が出ますが、レタスも同じように切り口から白い液が出ます。キャベツとみずなは、なばなやはくさいなどと同じアブラナ科の植物です。