



給食だいすき



第9号(6年生)

令和6年3月15日 東光小学校

★おうちの人と一緒に読んでね。

あなたの給食の思い出は？



6年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。6年間でどんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく給食を食べたこと、苦手な食べ物に苦勞したことなど、一人ひとりいろいろな思い出があるのではないのでしょうか。中学生は、「こころ」も「からだ」も成長する時期なので、たくさんの栄養が必要です。流行りの「〇〇ダイエット」や食事に偏らず、バランス良く食べることを大切にしたいと思います。中学校生活を楽しんで、「こころ」も「からだ」も元気に過ごしてくださいね。



※精華町内の中学校でも給食が始まりました。



★みなさんの体に必要な栄養量が変わります★

	小学6年生	中学校
エネルギー(kcal)	780	830
たんぱく質(g)	25~39	35~41
脂質(g)	17~26	18~28
ナトリウム(g)	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	360	450
鉄(mg)	3.5	4.5
ビタミンA(μgRE)	240	300
ビタミンB1(mg)	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	30	35
食物繊維(g)	5以上	7以上
マグネシウム(mg)	70	120

見た目が多いな～と感じるかもしれません。食器の大きさも変わります。



6年生で食べていた量の約1.1倍になります。

自分の生活をふりかえってみよう！

<p>給食の前^{きゅうしょく まえ}に手^てをきれいに洗^{あら}えた。</p>	<p>給食当番^{きゅうしょくとうばん}の身支度^{みじたく}をきちんとできた。</p>	<p>食事^{しょくじ}のあいさつ^{あいさつ}をこころを込めて言^いえた。</p> <p>いただきます</p>
<p>食器^{しょっき}を正しく並^{なら}べることができた。</p>	<p>お箸^{おしやく}を正しく持^もち、上手^{じょうず}に使う^{つか}うことができた。</p>	<p>よくかんで味^{あじ}わって食べる^たべることができた。</p>
<p>地域の産物^{ちいきさんぶつ}や食文^{しょくぶん}化^かを知^しることができた。</p>	<p>日本の伝統行事^{にほんでんとうぎょうじ}と行事食^{ぎょうじしょく}について知^しることができた。</p>	<p>バランスのよい食^{しょく}事の組^{くみ}みあわせがわかった。</p>

★給食の時間が変わります★

中学校では、給食を食べる時間や食べ始める時間が小学校より遅くなったりします。朝ごはんを食べないと、給食までにおなかがすき、勉強や部活にも集中できません。朝や放課後の部活をがんばるためには、朝ごはんや給食をしっかり食べないと体力がもたないので、この機会に自分の食生活を見直してみよう。

おしせ

15日(金)で給食が終了しました。給食当番のエプロンは、洗濯していただき、18日(月)までに持たせてください。本年は、ボタンをつけていただいたり、ほつれを繕っていただきありがとうございました。



