



日中は太陽の日差しが強くなり、暖かい日が少しずつ増えてきました。今の学年で過ごす日々もあとわずかです。この1年をふりかえり、新しい学年や学校に向けた準備をしていきましょう。また、春休みに入るので、規則正しい生活をして、気持ちよく新しい学年がむかえられるようにしていきましょう。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

朝ごはんを毎日食べた

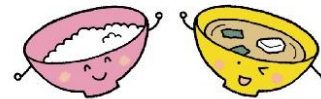
好ききらいをしないで食べた

間食は時間と量を決めてとった

よくかんで食べた

食事の前に石けんで手を洗った

食事のマナーを守って食べた

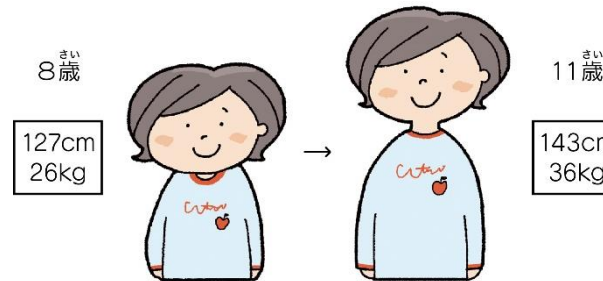


ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会も増えると思います。皆さんが食べたものは栄養となり、自分自身の体をつくります。また、食べることは、豊かな心をつくることにもつながります。これからも食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

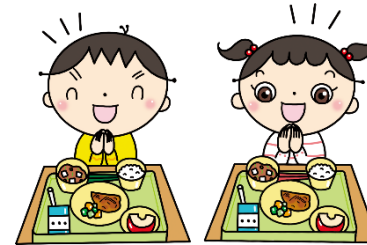
1年間で心も身体も大きく成長しましたね😊

体重は増えていくよ 成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので、体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

ステキな給食時間をつくりました



今年度もコロナウイルス感染症対策をしながらの給食時間になりました。おしゃべりしながらの会食はできませんでしたが、友達や先生と協力して安全で楽しい給食時間を過ごすことができましたね。黙食の中で、しっかり給食に向き合って味わうこともできましたね。協力してまもりを守ってくれてありがとう。新しい学年でもよろしくお祈りしますね。

給食レシピ

春休みに作ってみよう!

キムたくチャーハン

<材料 (4人分)>

ごはん：茶碗4杯

豚肉：50g

キムチ：55g

たくわん：25g

にんじん：中 1/3本

たまねぎ：小 1/4個

干し椎茸スライス：2g

しょうゆ：大さじ 1/2

中華スープのもと：小さじ 1/2

しおこしょう：少々

ごま油：少々

<作り方>

- ① 干し椎茸は水で戻しておく。たくわんは千切りにしておく。
- ② フライパンに油をひいて、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、野菜を入れて炒める。
- ④ 椎茸、戻し汁を入れる。
- ⑤ しょうゆ、中華スープで味付けをする。
- ⑥ キムチとたくわんを入れる。
- ⑦ ごま油を加える。
- ⑧ 具材をごはんに混ぜ込む。

