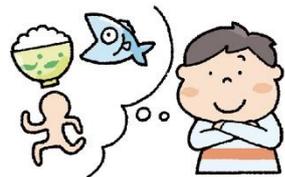




3月給食だより

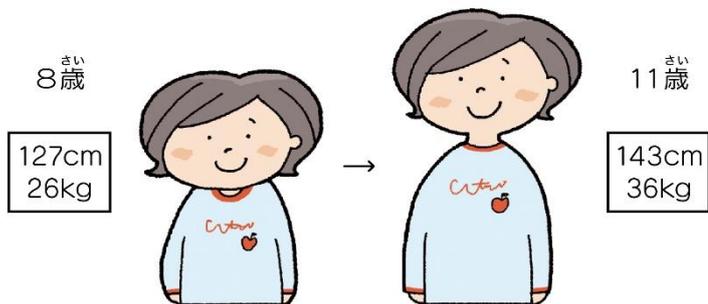
令和 7 年 2 月 28 日発行
 足立区立六木小学校
 校長 河野典義
 栄養士 北村文子

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



体重は増えていくよ

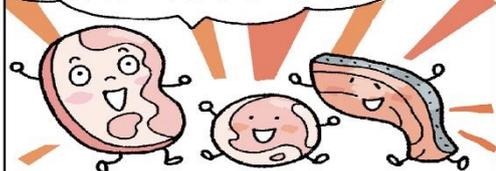
成長期だもの



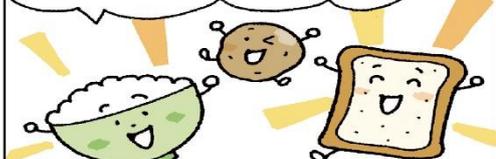
成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ
体の調子をとのえるもとになるよ

あれ？
君たち赤いよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの



本当にダイエットが必要かな？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないのでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。自分は本当にダイエットが必要なのかを、しっかりと考えてみましょう。



健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう



わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康にすくすくするには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



ごはんくんの 悲痛な叫び

どの食品も食べすぎは
禁物。ごはんなどの炭水
化物を含む食品はエネル
ギーのもとになる大切な
食品です。バランスよく
適量を食べましょう。



六木小 3月の食育



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

3月3日(月) ひなまつり献立

- ・そばろと卵のちらし寿司
- ・筑前煮
- ・お吸い物
- ・いちご

もりもり給食ウイーク

「リクエストできるで賞」

- ・みそラーメン
- ・きなこ揚げパン
- ・からあげ
- ・ヤンニョムチキン
- ・くじらの竜田揚げ
- ・のり塩ポテト
- ・ツナサラダ
- ・海藻サラダ
- ・野菜チップス
- ・豚汁
- ・フルーツポンチ
- ・サイダーゼリー
- ・チョコレートケーキ
- ・クッキー

受賞した5クラスからのリクエストにこたえ
ました。献立表を確認してください。



3月6日(木) 6年生を送る会 献立

- ・六木カレー
- ・カラフルサラダ
- ・フルーツサイダーゼリー



3月21日(金) 卒業祝い献立

- ・赤飯
- ・鶏のから揚げ
- ・ポン酢和え
- ・すまし汁
- ・いちご

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つくったりする機会が増えてきます。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。