

3月 給食だより

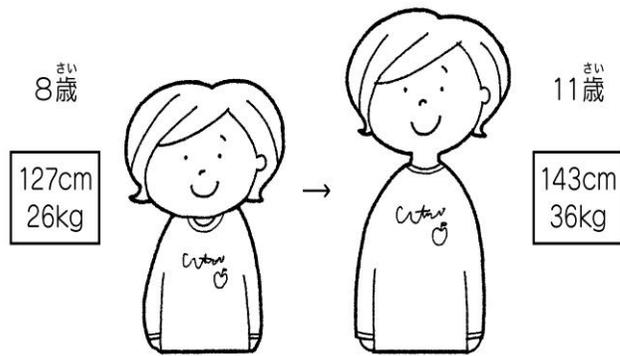


令和3年度
松戸市立古ヶ崎小学校
令和4年3月10日

今年度の給食も残りわずかとなりました。

昨年度から引き続き…机や手指の消毒、黙食はもちろん、急な学級閉鎖など戸惑うこともたくさんあったと思います。クラスの仲間と協力して、給食の時間を過ごしているみなさんの姿を見て、頼もしく感じた3学期でした。1年間、よくがんばりましたね。

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。

裏面に、必要エネルギー量（1日分）を算出できる表を載せています♪

春休みに家族や友達と計算してみましょう！



◆◆◆給食使用予定食材 産地表（3月）◆◆◆

しょうが	宮崎、高知	じゃがいも	北海道	だいこん	千葉
にんにく	青森	こまつな	千葉、茨城	ごぼう	青森
キャベツ	千葉、愛知	しめじ	長野	みかん	佐賀
にんじん	千葉	きゅうり	千葉、茨城	ぶたにく	茨城
たまねぎ	北海道	ながねぎ	千葉	とりにく	岩手

必要エネルギー量（1日分）の1/3（1食分）のうち、

半分を主食（ごはん・パンなど）から摂りましょう！



主食（ごはん）を、どのくらい食べているかな??



一度に食べられる量が少ない人は…

間食で補うようにしましょう♪



Q. 間食って菓子のことでしょうか?

A. 間食とは菓子のことではなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ずとるものでもありません。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。



ただいま成長中

