

# 3月19日(水)

## よい姿勢で食べていますか?



背中をまっすぐのばしていますか?

ひじをつかずに食べていますか?

足をそろえて床につけていますか?

きょうのこんだて

さけのごみやき

みそしる

きんぴらごぼう

ごはん

ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・さけ・うすあげ・あかみそ・しろみそ・だしこんぶ・けずりぶし・ぶたにく
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・サラダあぶら・さとう
み	(おもにからだのちようしをととのえる)
ど	しょうが・はくさい・たまねぎ・
り	にんじん・ごぼう・みつば・しめじ

ぶどうゼリーがつかます。

クイズ12 給食を食べるとき、机とおなかのどのくらいはなれていると食べやすいでしょう?

①ぴったりくっつく。

②にぎりこぶし1個分はなす。

③いすの背にもたれられるくらいはなす。

一口メモ 6年生が巣立っていきました。とても心温まる卒業式でした。その中で、入学した頃の写真を見ることができました。心も体も大きく成長したなあとより実感できました。5年生は後1年、4年生は後2年、3年生は後3年、2年生は後4年、1年生は後5年小学校生活を送ります。毎日の規則正しい生活が、皆さんの心と体の健康や学力を支えてくれているのですよ。そのことを忘れないでください。



産地調べ

さけ	北海道	はくさい	長崎県	みつば	三重県
しょうが	高知県	たまねぎ	北海道	ごぼう	青森県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード