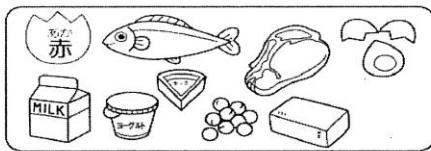


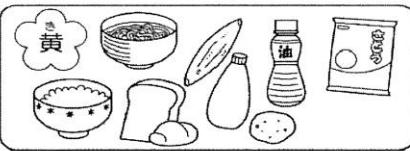
3月23日(木)

バランスよく食べよう



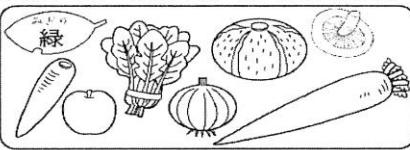
赤…主に体をつくる

(牛乳・乳製品、肉、卵、魚、大豆・大豆製品、海藻類)



黄…主に熱や力のもとになる

(ごはん・パン・めん・いも・油・砂糖・穀類)



緑…主に体の調子を整える

(野菜・果物・きのこ類)



きょうしゅうこんがく
給食の献立は、3つの
食べ物のグループが
そろっています。
残さず食べましょう。

きょうのこんだて

さけのしょうゆバターやき
あつあげとじゃがいものもの
はくさいのおひたし
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・あつあげ
けずりぶし)

き (おもにねつやちからのもとになる)
ごはん・パン・じゃがいも
さとう

み
ど
り (おもにからだのちょうしをととのえる)
だいこん・たまねぎ・にんじん
さんどまめ・はくさい
キャベツ

今年度最後の給食です。

クイズ15 今日で、今年度の給食が終わります。1年間で、何回ぐらいい給食を食べたでしょう？

①150回ぐらいい

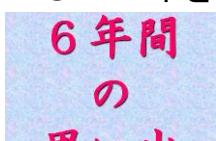
②170回ぐらいい

③190回ぐらいい

一口メモ

★昨日6年生が上福島小学校を卒立っていました。その姿を4、5年生がしっかりと見届け、とても心温まる卒業式でした。その中で、卒業生の1年生から現在に至るまでの「6年間の思い出」を映像で見ることができました。

★小学校6年間は心も体も大きく成長する時です。1年～5年のは人はもうすぐ進級します。新しい一年を、毎日の生活習慣を整えて、よりよく生きていってほしいと思います。



ごみの分別 □普通ごみ…牛乳カップ □プラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③