

# まゆうしよくだより

令和8年3月  
大阪市立栄小学校

## ねんかん 1年間をふり返ろう



今年度もあと1か月となりました。学校給食は、みなさんの成長に必要な栄養素をとれるように考えて作られています。この1年間の給食や自分の食生活を通して学んだこと、できるようになったことをふり返って、これからも学んだことを生かした食生活を送れるようにしましょう。

1年間の食生活をふり返って、

できたものには□にチェックをつけてみましょう。

<p><input type="checkbox"/> 給食を食べる前や後など、石けんできれいに手を洗うことができたか。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 清潔な給食着（白衣・ぼうし）、マスクを身につけることができたか。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 黄・赤・緑のグループの食べものをバランスよく食べる事ができましたか。</p> 
<p><input type="checkbox"/> 毎日、早ね、早起きをして、朝ごはんを食べてから登校することができましたか。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって、食べることができましたか。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 旬の食べものや行事食について知ることができましたか。</p> 

## 3月のこんだてより



3月9日(月) 卒業祝いこんだて

- \*ビーフケチャップライス
- \*フライドポテト
- \*キャベツのスープ
- \*ダイスゼリー（みかん）
- \*牛乳



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

小学校で食べる給食も残りわずかです。味わって食べて、楽しい食事時間にしましょう。

## 給食に登場する今が旬の野菜

### ★なのはな★

なのはなは、「菜花」や「花菜」とも呼ばれます。皮ふやのど、鼻のねんまくを強くするカロテンを多くふくんでいて、主につぼみと葉、くきの部分を食べます。あざやかな緑色をしたほろ苦い味が特ちょうで、春が旬（たくさんとれて、おいしい時期）の野菜です。



3月12日(木) なのはなのおひたし