

# きゅうしょくだより

れいわねん  
令和8年  
がつごう  
3月号  
おおさかしりつえのもとしょうがっこう  
大阪市立榎本小学校

こんねんとこのこげつ  
今年度も残り1か月となりました。これまで食について、さまざまなことをお知らせしてきました。学んだことをふりかえり、これからの食生活にいかしましょう。



## ねんかん しょくせいかつ 1年間の食生活をふりかえろう

できたことには□に○をつけながらふり返ってみましょう。全部○がついた人は、これからもその調子で続けましょう。○がつかなかったところがある人は、できるようにがんばりましょう。

<p>① 食べものや食事に関わる人に感謝して食べた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>② 給食を好ききらいしないで食べた。</p> <input type="checkbox"/>
<p>③ 一口30回をめざして、よくかんで食べた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>④ 食事のマナーを守って食べた。</p> <input type="checkbox"/>
<p>⑤ みんなと協力して給食の準備や後かたづけをした。</p> <input type="checkbox"/>	<p>⑥ 旬の食べものを味わった。</p> <input type="checkbox"/>
<p>⑦ おやつは時間や種類、量を考えて食べた。</p> <input type="checkbox"/>	<p>⑧ 朝ごはんを毎日食べた。</p> <input type="checkbox"/>

がつ こんだて  
《3月の献立より》  
がつとおか か  
3月10日(火)は、  
そつぎょういわ こんだて  
**卒業祝い献立です。**  
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)、  
ぎゅうにゅう どうじょう  
**牛乳**が登場します。  
こんだて ねんせい そつぎょう いわ  
この献立は、6年生の卒業をお祝いする  
きもちがこめられています。  
みんなで楽しく食べましょう!

## がつ こんだてしょうかい しゅん た 3月の献立紹介 ~旬の食べものを食べよう!~

### にち すい 11日(水)『なのはなのおひたし』

なのはなは、冬から春にかけて食べるとおいしい野菜です。主につぼみと葉、くきの部分を食べます。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ます。



## きゅうしょくぎ てんけん 給食着を点検しよう

もうすぐ春休みです。春休みの間に1年間使った給食着を  
おうちの人と一緒に点検しておきましょう。

1学期の給食は、4月9日(木)から始まります。給食着、ぼうし、  
マスク、ナフキンなど忘れ物がないように準備しましょう。

