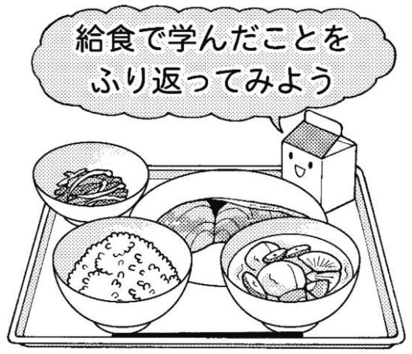
3月 給食だより

令和６年2月29日(木)
大田区立六郷小学校
校長　　伊藤　均
栄養士　中村　信江

みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも気持ちよく食事ができるように、この１年間の反省をしてみましょう。


給食で学んだことを
ふり返ってみよう

ⓒ少年写真新聞社2024

決まりを守って正しい食事ができましたか？

□手をきれいに洗えたか

□給食当番にふさわしい服装ができたか

□協力して準備や片付けができたか

□食事のあいさつを気持ちを込めてできたか

□決められた時間内に食事ができたか

□ひじをつかず正しい姿勢で食べられたか

□好き嫌いをしないで食べられたか

□食事にふさわしい会話をできたか

がんばったことや、これから気を付けることを考よう。

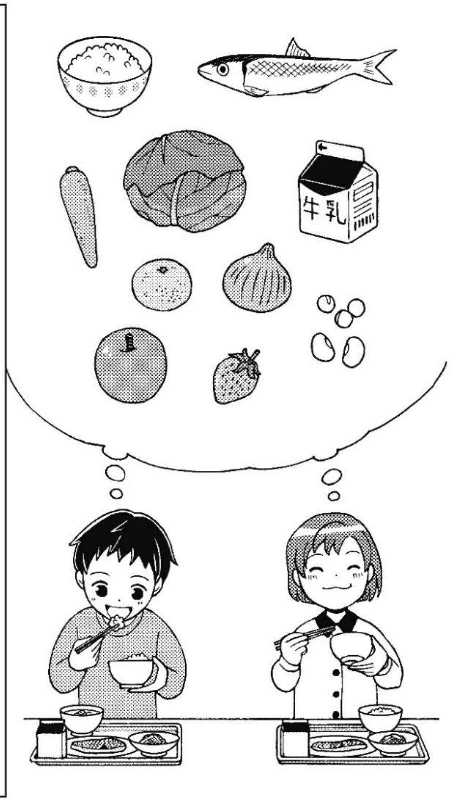
進級・進学に向けて

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- １日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典　文部省（当時）、厚生省（当時）、農林水産省「食生活指針」
（平成28年６月一部改正）

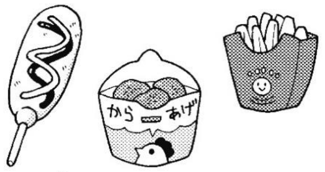


食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。

ⓒ少年写真新聞社2024

注意！

脂質のとり過ぎ



から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすもとになります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。

ⓒ少年写真新聞社2024

クイズ ことわざ編

□に入る言葉は何？

棚から□□□□

意味：思いがけない幸運がやってくること。

①ぼたもち
②ひしもち
③くさもち

答え　①ぼたもち
棚の上からぼたもちが落ちてくるように、予想外の幸運がやってくることのたとえです。ぼたもちは、春の彼岸（春分の日の前後３日間ずつの合計７日間）に供えるもちです。

ⓒ少年写真新聞社2024

献立表

栄養量は、中学年を1として考え、
低学年0.85倍
高学年1.15倍とみてください。

3月の目標　１年間の反省をしましょう。

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
1	金	菜の花ちらし　牛乳 がんもどきの含め煮 ひなまつりすまし汁 ミルクピーチゼリー ひな祭り献立	エネルギー　579 kcal たんぱく質　23.6 g 脂質　21.4 g 食塩相当量　3.0 g	12	火	チキンライス 牛乳 スペイン風オムレツ コーンスープ	エネルギー　653 kcal たんぱく質　27.0 g 脂質　22.4 g 食塩相当量　2.8 g
4	月	そぼろ丼 牛乳 たぬき汁 果物	エネルギー　574 kcal たんぱく質　25.9 g 脂質　17.3 g 食塩相当量　1.9 g	13	水	シナモン揚げパン 牛乳 ワンタンスープ チョレギサラダ	エネルギー　545 kcal たんぱく質　21.1 g 脂質　22.5 g 食塩相当量　2.8 g
5	火	ナポリタン 牛乳 マセドアンサラダ サイダーポンチ	エネルギー　600 kcal たんぱく質　20.6 g 脂質　22.3 g 食塩相当量　2.4 g	14	木	かき玉うどん 牛乳 青のりビーンズポテト 果物	エネルギー　566 kcal たんぱく質　24.4 g 脂質　19.1 g 食塩相当量　1.8 g
6	水	キーマカレーライス 発酵乳 パリパリサラダ みかんゼリー	エネルギー　630 kcal たんぱく質　28.9 g 脂質　12.1 g 食塩相当量　2.3 g	15	金	キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ めかたま汁	エネルギー　636 kcal たんぱく質　23.8 g 脂質　24.7 g 食塩相当量　3.0 g
7	木	わかめごはん 牛乳 魚の磯辺揚げ 麩入り肉じゃが煮	エネルギー　618 kcal たんぱく質　26.2 g 脂質　18.1 g 食塩相当量　2.7 g	18	月	セルフチーズバーガー 牛乳 フライドポテトサラダ ミネストローネ	エネルギー　663 kcal たんぱく質　29.2 g 脂質　34.6 g 食塩相当量　2.8 g
8	金	マーガリンパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	エネルギー　573 kcal たんぱく質　19.4 g 脂質　25.5 g 食塩相当量　2.8 g	19	火	みそラーメン 牛乳 糸寒天のサラダ セレクトアイス	エネルギー　564 kcal たんぱく質　23.1 g 脂質　21.6 g 食塩相当量　3.0 g
11	月	ごはん　牛乳 鯖のレモン焼き 島さつま揚げとひじきの煮物 じゃがいものみそ汁 八丈島献立	エネルギー　589 kcal たんぱく質　27.0 g 脂質　19.9 g 食塩相当量　2.4 g	21	木	赤飯　りんごジュース 鶏の唐揚げ からしあえ 豚汁 卒業祝い献立	エネルギー　613 kcal たんぱく質　19.0 g 脂質　18.0 g 食塩相当量　2.7 g