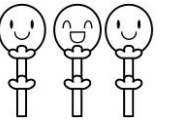


給食だより

平成28年度 3月号

西能美学校給食共同調理場

ねんかんのしょくせいかつかえ
1年間の食生活をふり返ろう!



まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春が近づいてきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食時間を楽しく過ごすことができましたか？友達や先生と給食を食べ、体も心も大きく成長したのだと思います。3月は1年間のまとめの月です。この1年間の食事や食生活について振り返ってみましょう。

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか？1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身をふり返ってみましょう。できたところには〇をつけ、来年度もつづけていきましょう。できなかったところは、これからがんばっていきましょう。

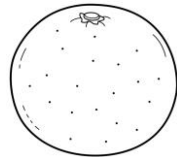
3月のたべもの

菜の花



ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、免疫力を高める、肌をきれいにする、便秘解消の効果があります。歯触りを残すためにさっとゆでてください。

はっさく



もともとは因島市で発見された品種です。皮は厚いですが、実がしっかりしており適度な甘みと酸味がおいしいかんきつです。

★ひとくちだよりから★ ~2月分~

- 2/1 (水) 全部おいしかったです。これで入試がんばれます！【能美中3-2】
- 2/2 (木) とてもカレーがおいしかったし、チーズサラダがあまったらみんながとてもおかわりをして人気でした。【鹿川小3年】
- 2/3 (金) 節分に豆をまくことは知っていたけど、おにのきらいないわしをげんかんにおくことは、はじめて知りました。【中町小4年】
- 2/6 (月) 広島県産のしいたけにはとてもあまみがあっておいしかったです。【大古小6年】
- 2/10 (金) れんこんシャキシャキでおいしかったです。【三高小3年】
- 2/14 (火) 久しぶりの給食、とてもおいしかったです！【三高中2年】
- 2/15 (水) 小松菜はあんまり好きじゃないけど、このサラダはおいしかったです。【鹿川小6年】
- 2/16 (木) 全部好きな給食だったからうれしかったです。【中町小5年】

① てあらいをわすれずにできましたか 	② じゅんぴをきょうりよくしてできましたか 	③ すききらいなくたべましたか
④ よいしせいでたべましたか 	⑤ ともだちとたのしくたべられましたか 	⑥ あいさつをわすれずにしましたか
⑦ あとかたづけがちゃんとできましたか 	⑧ はしをただしくつかえましたか 	⑨ のこさずたべることができましたか

しょうかく ねんせい
小学6年生
ちゅうがく ねんせい
中学3年生
のみなさん

ご卒業 おめでとうございます!

みなさんが6年間・9年間学校で食べてきた給食はどうでしたか？小学6年生のみなさん、中学へあがると給食の量もぐっと増えます。しっかり食べて、大きく成長してくださいね。中学3年生のみなさん、これからは給食がなくなり、自分で食を選択する機会が多くなります。体は食べたものから作られます。これからも健康に気を付けてくださいね。みなさんの活躍をお祈りしています！

