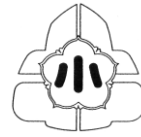


ランチタイム



令和5年度
石橋北小学校 3月
給食だより

冬の寒さも和らぎ、少しずつ暖かくなってきました。
今年度の給食も残り一か月となりました。みなさんは、マナーを守ったり、健康について
考えたりしながら食事をすることができましたか？
おうちの人と一緒に、一年間の自分の食生活について振り返ってみましょう。

よくかむことは、消化の始まり

栄養バランスのよい食事をするのは大切です。それに合わせ、
食べ方でも大切なことがあります。それは、よくかむことです。
よくかんで食べることは、さまざまなよい効果をもたらします。
その一つに「消化を助けること」があります。しっかりかむことで、
食べ物が細かく砕かれて唾液と混ぜ合わさります。唾液の中には、
でんぷんを糖にかえる消化酵素が含まれていて、消化を助けます。
また、細かくなった食べ物は、胃腸で消化がすすみ、栄養素が体に
吸収されやすくなります。



6年生のみなさんへ

もうすぐ卒業です。北小で友達や先生と食べる給食もあとわずかとなりました。小学校最後の
給食の日は、「卒業祝い給食」となります。楽しみにしてください。
食べることは、健康に生きるため、成長するために大切なことです。これからも食べることを
大切にして、すてきな中学校生活を送ってください。

卒業祝い給食 3月14日(木)

赤飯、ごま塩、鶏肉のからあげ、ほうれん草のごまみそ和え、
なるとのすまし汁、お祝いいちごゼリー、牛乳

たの
お楽しみに!

今月の目標

一年間の反省をしよう



★食育コーナー★

2年食育授業「めざせ おはしマスター」

栄養教諭の大島先生と一しょに、はしを正しく使って食事をするのが大切なマナーである
ことを学び、はしが正しく持てるよう教えていただきました。
はしの正しい持ち方の練習では、はしを鉛筆持ちして、上だけ動かす練習をしました。中指
と人差し指を曲げ、親指は曲げずに動かします。3本の指で「1(いち)」の字を書いて練習で
す。その後、下のはしをすつと親指の根元に通してはさみました。上のはしだけ動かすと、はし
の先は×(ばってん)にならず、先をカチカチ合わせる事ができました。



今年度最後のしもつけいっぱいdayは、19日です。栃木県産や下野市産の
野菜、かんぴょうがです。