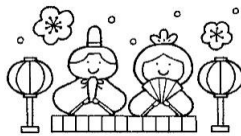
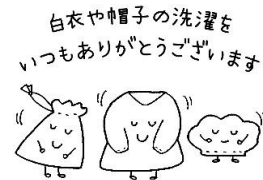


3月 給食だより



2026年
大塚台小・根岸小
学校栄養職員



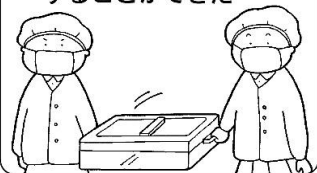
今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食時間をふりかえて来年度の食生活における目標をたててみましょう。

1年間で給食は約190回ありました。
好きな食べ物は増えましたか？

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。

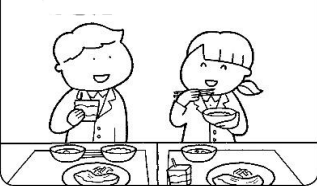
協力して給食の準備を
することができた



1人分の量をきれいに
盛りつけた



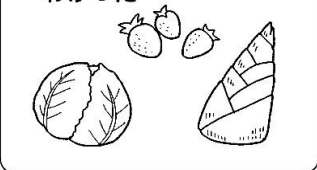
よくかんで食べている



バランスのよい食事の
とり方がわかった



地域の地場産物が
わかった

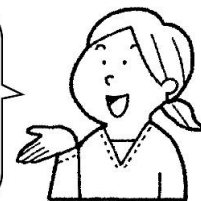


感謝の気持ちを持って
食べることができた

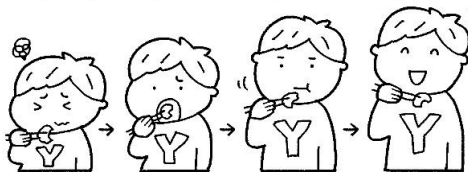


健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素
を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働き
があります。健康に過ごすには、いろいろな食
品から栄養バランスよくとることが大切です。



年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるよう
になるということがよく見られます。これは日
常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食
べることで食べ慣れていくためと考えられます。