

やわらかな日差しを受け、花だよりとともに、春の訪れを感じられる季節となりました。3月は1年の学びを締めくくる月です。また、6年生にとっては、次のステージへ向かって羽ばたく準備をするときです。規則正しい生活を心掛け、北浦和小学校での残りの日々を、楽しい思い出でいっぱいにしましょう。



食べることは生きること

食べ物は、体をつくり、命を守る大切なものです。人間の食べ方には、大きく4つあるといわれます。みなさんはどれにあてはまりますか。ぜひ、「頭」と「心」も使って食べてみてください。

「腹」で食べる	「口」で食べる	「頭」で食べる	「心」で食べる
			
<p>「お腹がいっぱいになればよい」という食べ方。糖分、脂質、塩分の摂り過ぎにつながりやすい。小腹がすぐとおやつを摂るため、決まった時間に食事が摂れず、生活リズムを崩しやすい。</p>	<p>好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりの良いものが多い。噛む回数が減る。ビタミン・ミネラルが不足しがちで、栄養のバランスも崩れやすい。</p>	<p>栄養バランスの大切さをよく考え、主食・主菜・副菜を揃えて、決まった時間に食べる。食事と健康のつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に適切な量を食べることができる。</p>	<p>食べ物は自然の恵みで、食卓に上がるまでいろいろな人の力に支えられていることにいつも感謝している。食は心を豊かにするので、興味や関心が高く、マナーを守って食べている。</p>

給食献立コンテスト～6年生の考えた献立を提供します～

1月の学校給食週間に、6年生が家庭科の学習をもとに考えた給食の献立から、優秀な献立を選ぶ「給食献立コンテスト」を実施しました。16名の献立が選ばれ、その中から実際の給食で再現できる3名の献立を3月9日（水）～3月11日（金）の給食で提供します。



この3名の献立の他にも、素敵な献立が多くありました。6年生のみなさん、ありがとうございました。

1年間ありがとうございました



3月18日（金）をもって、今年度の給食が終了します。今年度も本校の学校給食に深い御理解と御協力をいただきまして、誠にありがとうございました。

給食室では、食品や調理過程の安全に細心の注意を払い、児童が笑顔になる、おいしい給食を提供できるように努めてまいりました。来年度も栄養教諭・調理員一同、力を合わせて安全安心でおいしい心のこもった給食づくりに力を注いでいきたいと思っております。来年度もよろしくお願いいたします。

※新年度の給食は、4月12日（火）から始まります。