

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさんへ

暖かくなり春の訪れを感じる季節となりました。春は出会いと別れの季節です。小学6年生のみなさん、6年間の小学校での生活はいかがでしたか。楽しい思い出がたくさんできたことと思います。中学校生活を元気に過ごしていくために、これからもバランスの良い食事をこころがけていきましょう。

中学3年生のみなさんは、学校給食も残りわずかとなりました。9年間食べ続けた給食には様々な思い出があることでしょう。今後は、自分自身で食事を選択する場面が増えていきます。主食、主菜、副菜、汁物がそろった給食を思い出しながら、楽しい食生活を過ごしてほしいと思います。

ひなまつりには、ひな人形を飾り、桃の花やひなあられ、ひしもち、しろざけなどをそなえます。

給食では、3月3日に『桃の節句献立』が登場します。楽しみにしてください。



ひなまつり

ひしもち

ピンクは桃の花
白は雪
緑は若草
三色で早春の美しい景色をあらわしています。

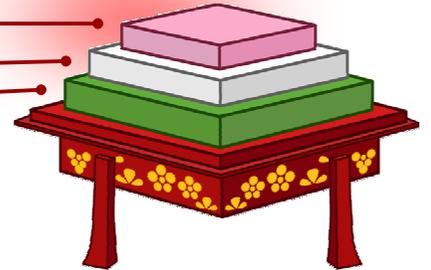


Table with columns for Date, Day of Week, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, and Nutritional Value. It lists the menu for March 3rd through 11th, including items like rice, ham, chicken, and various soups, along with their energy, protein, fat, and salt content.

\* 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「給食だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「給食だより」がご覧いただけます。

Table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups (1-6), Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Salt), and Theme/Message. Rows include items like コッペパン, オムレツ, あじの甘酢漬, etc.

\* 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「給食だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「給食だより」をご覧いただけます。年度末になり、単価調整のため献立が変わることがあります。ご了承ください。



自分ができたことをチェックしよう
○…できた ×…できなかった

1年間の食生活をふりかえろう！ 学校や家でどのような食生活を送っていたでしょうか。

○が7つ以上の人をよく
がんばりました！来年度も
健康的な食生活をこころ
がけましょう。

①朝食を毎日食べましたか？



Input box for question 1.

②給食は残さず食べましたか？



Input box for question 2.

③赤・黄・緑の食品をバランスよく
食べましたか？



Input box for question 3.

④進んで野菜を食べましたか？



Input box for question 4.

⑤カルシウム(牛乳や小魚)をとりましたか？



Input box for question 5.

⑥食べられることに感謝できましたか？



Input box for question 6.

⑦おやつを食べ過ぎに気がつきましたか？



Input box for question 7.

⑧よくかんで食べましたか？



Input box for question 8.

⑨食事の準備や片づけができましたか？



Input box for question 9.

⑩みんなで仲良く食べましたか？



Input box for question 10.

