



令和4年度
三笠小学校
隔月19日発行
(食育の日)
給食担当

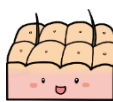
春がそこまで来ていることを感じると卒業や進級もうすぐですね。子供たちの成長が一番輝いて見える季節を迎えようとしています。今年度の給食もあと少しです。楽しく味わって食べてほしいと思います。

自分の成長を知り、健康によい食事を意識した生活ができるようになろう



主食・主菜・副菜を揃えて…

筋肉や骨、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものからつくられています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり、古くなった細胞が壊され、新しい細胞につくり直され続けているのです（下の図は、どのくらいの期間がかかるかを示しています）。このとき食べ物からの栄養素が使われます。

腸	皮ふ	血液	骨	* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。
 数日	 約22日	 100～120日	 約5ヵ月	

まさに「健康な体は1日にして成らず」です。1食1食、バランスのよい食事を心がけることが大切です。

6年生リクエスト献立特別編

7月に6年生の皆さんに考えてもらったリクエスト献立。1組と3組のグループが考えてくれたものは1月に登場しました。2組と4組の皆さんが考えてくれた献立もすばらしいものができていましたので、その中から、中学校と小学校の卒業前の献立に組ませていただきました。献立表には「リクエスト献立」の名前は載っていませんが、2組と4組の皆さんが考えてくれたものです。10日（金）2組、22日（水）4組です。

給食委員会の皆さんが給食センターの方々へ感謝のお手紙を書きました。

給食委員会の児童が給食センターの皆さんにお手紙を書きました。いつもの教室での給食の様子や、給食センターの方への感謝の言葉、給食メニューのリクエストなどが書かれてありました。

