



3月 給食たより

さいたま市立つばさ小学校
令和6年度3月号



3学期もあとわずかとなりました。この1年間の献立表や給食だよりでは、給食・衛生・栄養について、いろいろな話題を取り上げてきました。1年間のまとめとして、自分の食生活を振り返ってみましょう。

バランスのよい食事はどんなのかな？

副菜を残していないかな？

【おもに緑・赤の食べ物】

野菜を中心としたもので、おもにからだの調子をととのえます。

主食はあるかな？

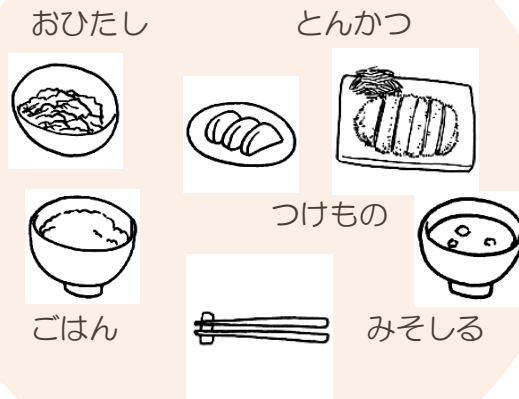
【おもに黄の食べ物】

ごはん・パン・麺類など、もとになります。

主菜はあるかな？

【おもに赤の食べ物】

魚や肉・卵・大豆製品など、おもにからだをつくるもとになります。



主食・主菜・副菜を

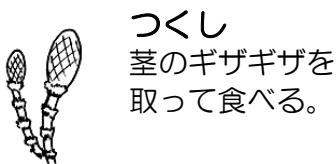
「ばっかり食べ」をしていませんか？ かわるがわる食べるようにしましょう。



食べられる春の野草



もうすぐ春です。新しい草の芽が、春を待ちきれずに、あちらこちらから顔を出しています。(注意：そのままでは食べられません。)



つくし
茎のギザギザを取って食べる。



ふきのとう
すがすがしい土の香り、ほろ苦さがある。天ぷらが美味しい。



わらび
首をまげたまま土の中から出てくる。茹でてあくを抜いてから食べる。



ぜんまい
綿をかぶったように生えている。干してから食べると美味しい山菜。



よもぎ
やわらかい葉は、草もちの材料になる。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考へてみよう

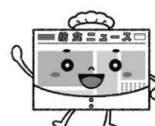
1	D	5	こ		7	
2				B	C	ろ
						ら
3	ほ		6	す		9
4	A		E		8	ず

タテのカギ

- 体温計で毎日測ろう。
- 夜空にきらきら光るもの。
- 学校の歌。
- 葉っぱで包んだ香りのいい和菓子。
- スズメより大きくて鋭い声で鳴く鳥。

ヨコのカギ

- にやお、にゃーと鳴くよ。
- 学校の行き帰りの道。
- B、HB、2B、どれを使う？
- ももよりも小さい果物で種類が多い。
- いろいろな地域の特徴がわかるよ。



A~Eの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ん B □ C □ D □ E □