






今年度も最後の月になりました。6年生は、小学校での給食は、残すところあと12回です。一年間を振り返ってみて、皆さんはどんな一年でしたか？早寝・早起きをして、ちゃんと朝ごはんを食べて登校してきましたか？

『よくかむといいことがあるよ！』と何度も伝えてきましたが、ちゃんとよ〜くかんで食べましたか？

この一年、給食では絵本のメニュー（ハリーポッター、おばけのてんぷら、妖怪アパート…）、地元の野菜を使った郷土料理（堅豆腐のラザニア・なめこ汁・ふぐのこパスタ…）日本のメニュー（長崎メニュー・愛知メニュー・秋田メニュー…）、そして皆さんの大好きな献立も取り入れながら、給食室では3人の調理員さんが力を合わせて、おいしい給食を作ってきました。楽しく食べる事が一番だけど、毎日の給食に込められたメッセージをしっかり受け止めて欲しいと思います。

《今月のめあて》 1年間の反省をしよう。

できていたら…○ できていなかったら…×
何個○がつかかな？×のところはどうしたらいいか、
おうちの人と一緒に話し合ってみよう。

<p>① 給食当番の仕事は頑張りましたか？</p>  <p>マスク・バンダナはちゃんと</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ○ × </div>	<p>② 食器の置き方は正しくできていましたか？</p>  <p>ごはんはひだり、しるものはみぎ…ちゃんとできた？</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ○ × </div>
<p>③ 給食の前には、きれいに手洗いをしましたか？</p>  <p>しっかり石けんをあわだてて、きれいに洗えたかな？</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ○ × </div>	<p>④ 食事のマナーは守れましたか？</p>  <p>ひじをつきながら食べていませんか？くちやくちや、音をたてて食べていませんか？</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ○ × </div>
<p>⑤ 好き・嫌いなく食べられましたか？</p>  <p>この野菜嫌い…などと言って給食をのこしたりしてませんか？</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ○ × </div>	<p>⑥ 楽しい食事時間が過ごせましたか？</p>  <p>笑顔いっぱい給食時間を過ごせましたか？</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ○ × </div>
<p>⑦ 後片付けはキッチンでできましたか？</p>  <p>まわりの人にめいわくをかけたりにしませんでしたか？</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ○ × </div>	<p>⑧ 作ってくれた人たちに感謝の気持ちをもって食べられましたか？</p>  <p>「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。言えましたか？</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ○ × </div>

お家で、おやつを食べる量や時間を決めていますか？夕食が食べられないほど、おやつを食べている子や朝から甘い菓子パンを食べている子がいます。

どんどん体が大きくなる時期、おやつには三度の食事で不足しがちな、牛乳・乳製品・果物などを摂りましょう。

どうしてもお腹がすいた時は油や砂糖いっぱいのお菓子ではなく、おにぎりを食べるといいですよ。

自分で握ったおにぎりは格別おいしいはず！！

