



みさきとくべつしえんがっこう
れいわねんど

3月 よていこんだてひょう



月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
ひな祭り献立 * さくらごはん * はながたとうふ ハンバーグ * はるのあえもの * イナムドウチ * ひなあられ * ぎゅうにゅう	高校入試 * むぎごはん * あつやきたまご * ムンクーぐわー * じゃがいものみそしる * ぎゅうにゅう 	高校入試 * たかなチャーハン * ハンバーグの あまずあんかけ * だいこんとゆずかわの おひたし * はくさいスープ * ぎゅうにゅう	* むぎごはん * さかなのみそやき * もやしいため * とうふのみそしる * オレンジ * ぎゅうにゅう	* あげパン * チリコンカン * グリーンポターージュ * ぎゅうにゅう
10日 リクエスト献立 (幼小、中、高) * うっちゃんライス * チキンカレー * もずくサラダ * いちご * ぎゅうにゅう	11日 リクエスト献立 (セ分教室) * ぎゅうどん (むぎごはん) * わかめのすましじる * リンゴゼリー * ぎゅうにゅう	12日 * ハヤシライス (パセリごはん) * コールスローサラダ * すだちゼリー (幼・小・6・中3のみ) * ぎゅうにゅう	13日 幼稚部修了式 高等部卒業式 	14日 小・中学部卒業式 そつぎょう おめでとぅ! 
17日 * タコライス (むぎごはん) * もずくスープ * アーモンド * ぎゅうにゅう	18日 * やさいそば * かきあげ * すだちゼリー (幼・小6・中3・高3職員以外) * オレンジ (幼・小6・中3・高3職員のみ) * ぎゅうにゅう	*こんげつのもくひょう* 1ねんかんの しよくせいかつをふりかえろう。		



食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたこと①○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた  ○△×	②1日3食、残さな いで食べた  ○△×	③朝食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった  ○△×	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた  ○△×	⑤食べられることに 感謝できた  ○△×
⑥よくかんで食べる よう心がけた  ○△×	⑦ながら食べをしな かった  ○△×	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しか食べた  ○△×	⑨きらいなものでも がんばって食べた  ○△×	⑩みんなで仲よく食 べた  ○△×



インターネットの情報

モデルが紹介している
ダイエットサプリ
友だちに教えないきゃ

ネットにはうその情報も
うわさ話もあるよ
まよおと
ちよおと

飲んだだけじゃ
なんてもんはま
い話あると思っ
そうだよ

あ
紹介しちゃった

※こんだては材料などの都合により変更することがあります。