



＜目標＞ 1年間の食生活を振り返ろう 末広北小学校

Table with 5 columns: Day, Menu, Ingredient/Calorie, Nutrient Group (Yellow/Red/Green), and Notes. Rows include days 1 through 10 with specific food items like 'ごはん', '牛乳', '韓国風すき焼き', etc.

自分の食生活を振り返ろう

3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活を振り返ってみましょう。

この1年を振り返って、「よくできた」「時々できた」「できなかった」を選び、Oで囲んでみましょう。

Four boxes for self-reflection: ①朝ご飯を毎日食べた, ②よくかんで食べることができた, ③おやつは時間や量を決めて食べた, ④行事食や郷土料理に興味を持つことができた. Includes illustrations of food and children.

※「よくできた」が多い食生活になるように、これからも頑張りましょう。

3月3日「ひな祭り」のお菓子. Includes text about Hinamatsuri, a list of regional sweets (like おこしもん, いがまんじゅう, ひちぎり), and illustrations of the sweets.

春が旬の清見オレンジ. Includes text about the benefits of Seiki Oranges and illustrations of the fruit.

★3月中学年の平均栄養価は カロリー640kcal、たんぱく質26.9g、脂質20.1g、食塩2.5g、カルシウム384mg、鉄2.7mg、亜鉛3.1mg、マグネシウム95mg

ビタミンA219RE(レチノール) ビタミンB0.42mg、ビタミンB2 0.51mg ビタミンC 26mg 食物繊維6.1g \* 学校行事、物質の都合で献立が変更となる場合があります

色つきの献立は行事食・新メニューです