

きゅうしょくだより



令和6年 3月号
昭島市立富士見丘小学校
栄養士 雨宮 絵菜

日ごとに寒さが和らぎ、春の訪れが感じられるようになりました。3月は1年のまとめの月です。自分自身の食生活や給食を通して学んだことを振り返りましょう。

給食から、どんなことを学びましたか？

給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。みなさんが思い出に残っている給食はなんですか？楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを活かして、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



好き嫌いせずに何でも食べられた。



食べ物を大切にし、感謝して食べることができた。



食べ物の栄養について学ぶことができた。



卒業生の皆さんへ

卒業される6年生のみなさん、おめでとうございます。

心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。卒業してからも毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート



この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれい に洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度を きちんとできた</p> 	<p>食事のあいさつを 心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p> 
<p>食器を正しく並べる ことができた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</p> 	<p>よくかんで味わって 食べることができた</p> 
<p>地域の産物や食文化 を知ることができた</p> 	<p>日本の伝統行事と行事 食について知ることが できた</p> 	<p>バランスのよい食事の 組み合わせがわかった</p> 



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

