



給食だより

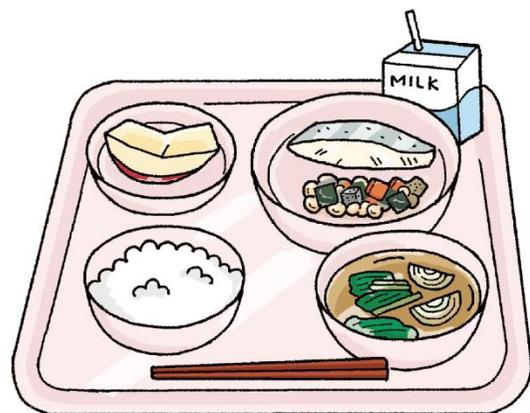
長岡京市立長岡第五小学校
令和8年3月発行

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか？
また、6年生にとっては、次のステージに向かって羽ばたく準備をするときです。学校での残りの日々をよい思い出でいっぱいにしてください。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

ひな祭り、うんちくばなし

3月3日はひなまつりですね。ひなまつりによく食べられる行事食についてのお話です。

<h3>ひしもち、ひなあられ</h3> <p>赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すもいわれます。</p>	<h3>ちらしずし</h3> <p>女の子のお祭りにぴったりの華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。</p>	<h3>うしお汁</h3> <p>はまぐりの貝からは、同じ貝としかびったり合いません。そのことから「よいパートナーにめぐ恵まれて幸せになれるように」と願います。</p>	<h3>しろざけ 白酒</h3> <p>「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲むことはできません。アルコール分の少ない甘酒などにしましょう。</p>
---	---	--	---

この時期、おいしくなる柑橘類があります。柑橘類にはビタミンCがたくさん含まれています。カゼ予防になり、皮膚を健康に保つはたらきもあります。
スーパーなどのお店でもいろいろな種類の柑橘類を見かけます。買い物に行ったときには見てみてくださいね！



1年間ありがとう



今年度の給食は3月18日で終了します。給食を通して、子どもたちの笑顔がたくさん見ることができました。
新年度の給食は4月14日から始まる予定です。
引き続き、おいしく、安心・安全な給食を届けたいと思いますので、どうぞよろしくおねがいます。