

3月食育だより



令和5年3月
大山崎小学校

今年度も残り1カ月になりました。



お正月

2月下旬にも雪が舞い散りました。今年の冬は雪景色を日常で見る機会が多いですね。

コロナウイルスやインフルエンザ、ウィルスも生き残るために必死です。まだまだ気を緩めるといくらでも拡がりをみせてきます。油断大敵です。栄養のあるものを食べて、睡眠をしっかりとって、適度に体を動かして日々過ごしていきましょう。

今年度の給食の残り回数も13回です。給食提供量はみんなに食べてほしい分量です。できるだけ食品ロスを学んだ学年もあると思います。給食を食べ切る…それも食品ロスを出さないことにつながります。

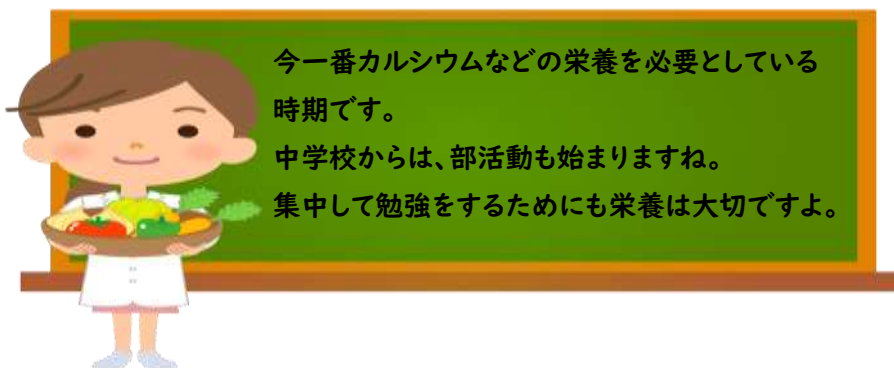


ひなまつりの行事食

ひなまつりは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節供の1つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!!



今一番カルシウムなどの栄養を必要としている時期です。
中学校からは、部活動も始まりますね。
集中して勉強をするためにも栄養は大切です。



日頃の食生活をふりかえってみよう!



共食をすることと関係していること♪

※「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をすることです。

共食をすることと関係していること



「栄養士のひとりごと」

149周年のお誕生日献立は好評に終わりました。「サイダーもう1本入れてもよかった。」などいつもと違う試みに、楽しんでもらえたようです。

先日、児童から質問がありました。「食品ロスについて学校で勉強しましたが、給食をつくるにあたって、気を付けていることはありますか？」私が給食で一番に心掛けていることは“安全”です。次に“栄養”次に“食べやすさ・おいしさ”でしょうか。大量調理になるので、“作りやすさ”も日頃から心掛けております。給食はその日に必要な食材を必要な分量だけ注文しているので余分はありません。あとは調理して、みんなが食べ切ってくれると食品ロスにつながりますね。

(栄養士 田中)