

3月食育だより



令和 6 年 3 月
大山崎小学校

今年度も残り1カ月になりました。



今年の冬は寒かったり、暖かかったり体調管理が難しい気候ですね。

コロナウィルスやインフルエンザで学級閉鎖となったクラスもたくさんありました。一人一人の免疫力を維持するために、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12回です。給食提供量はみんなに食べてほしい分量です。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、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。



地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、ひし餅を砕いて作られていました。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!!

6年生のみなさんのこの時期は、エネルギーやたんぱく質が一番必要な時期になります。大人へと成長するために栄養不足にならないように気を付けてください。

また生活習慣をつくる大事な時期にもなります。年齢を重ねると生活習慣が影響している病気がたくさん出てきます。病気の予防のためにも、今から規則正しい生活習慣を確立していきましょう。



給食からどんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。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。色々な人に支えられて、日々提供できている給食です。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだかな?



1年を振り返って...



給食ふりかえりチェック

- ①給食の前に手をきれいにあらうことができた。
- ②給食当番の身支度(みじたく)をきちんとできた。
- ③食事のあいさつを心をこめて言うことができた。
- ④食器を正しくならべることができた。
- ⑤お箸(はし)を正しく持ち、上手に使うことができた。
- ⑥よくかんで味わって食べることができた。
- ⑦地域(ちいき)の産物(さんぶつ)や食文化を知ることができた。
- ⑧日本の伝統(でんとう)行事と行事食について知ることができた。
- ⑨バランスのよい食事のくみあわせがわかった。



「栄養士のひとりごと」

大山崎小学校に来て4年目を終えようとしております。なんとなくの流れがようやくわかるようになってきました…。一緒に入った1年生は今の4年生。高学年となり、すっかりお兄さんお姉さんです。コロナ禍より赴任し、ようやくコロナ禍ではない学校生活を送ることができました。ここ2年は、大山崎町の中学校に始まり、一山、二山と新しい給食室建設に関わっております。

大山崎小学校ではようやく4月から新しい給食棟を利用します。調理員さん達と協力して、安全でおいしい給食を提供できるように努めます。道具類の変更等ありますので、またご迷惑おかけしますがご協力をお願いします。(栄養士 田中)

あなたはどんな1年になりましたか?