



R6 食育だより 3月号

豊郷中央小学校

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす日も少なくなり、同じクラスの友だちといっしょに食べる給食の回数も少なくなってきましたね。この1年間は、例年とは違うことがたくさんありましたが、振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか？



食事は、おなかをいっぱいにするためだけのものではありません。そして、栄養だけがとれていればいい、というわけでもありません。友だちと食べる、家族と食べるなど、楽しく食べることも大切です。

どんな給食の時間でしたか？ 食事のマナーが守られましたか？



マナーとは堅苦しい決まりごとではなく、ほかの人を思いやるやさしい気持ちが態度や行いとなってあらわれたものです。食事のマナーも同じです。みんなが楽しい雰囲気の中で食事ができるように、一人一人が食事のマナーに気をつけて食べましょう。



旬の食べ物

菜の花



野菜として食べている「菜の花」は、「菜花」とも呼ばれています。つぼみとやわらかい葉、茎を食べる、花野菜の代表選手です。つぼみには、花を咲かせるための養分が詰まっているので、栄養がいっぱいです。特に、ビタミンCやカロテン、鉄などが豊富です。独特のほろ苦さは、こってりしたものが多くなりがちな冬の食事で弱った胃腸の働きを活発にし、春に向けて体調を整えてくれるともいわれます。



春の訪れに先駆けて、黄色い花が一面に咲きま
す。花が咲く前が『菜の花』
です。



出世花

油菜
菜の花
青菜



少し花がほころび始めた菜の花



菜の花 (菜花)



油菜 (実 (さや) をつけた菜の花)

菜の花は、「出世花」とも言われます。若い茎や葉をたべる時は「青菜」、つぼみをつけると「菜の花」、種が育つと「油菜」とよび分けることもあります。

菜の花の旬は2～3月です。つぼみはそのまましておくと、数日で花を咲かせます。つぼみの時だけ食べる期間限定のおいしさも魅力です。

給食室から

今年度の給食は、3月22日（金）で終了します。今年度も大変お世話になりました。

給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちが喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びが大きな励みになっています。来年度も給食室一同、がんばっていきます。

給食着についてのお願い

白衣をご家庭で洗濯をし、殺菌のためできるだけアイロンがけをして、**3月18日（月）**に忘れずに持ってきてください。

また、18日（月）からの給食当番の人は、個人のエプロンと頭おおいを持参するようご協力よろしくお願いします。



ありがとうございました



卒業おめでとう!

「生き方」は「食べ方」にあらわれます。「どう食べるか」は「どう生きるか」につながっているからです。毎日「いただきます」「ごちそうさまでした」と言える幸せは、決して当たり前のことではありません。これからも「食べること」を大切にして、中学校生活を過ごしてください。

～卒業生の皆さんへ～

