

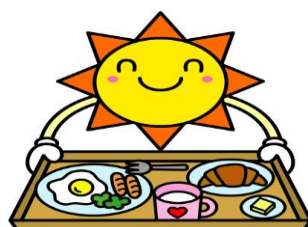
食育だより



3月号 宇都宮市立石井小学校

はやねはやあ
早寝早起き

あさ
しっかり朝ごはん



がつきゅうしょくもくひょう
3月給食目標

きゅうしょくはんせい
給食の反省をしよう。



にっちゅうたいようひざつよあたひすこふひこ
日中は太陽の日差しが強くなり、暖かい日が少しずつ増えてきました。まだ冷え込む

ひはるおとすねんせいそつぎょうむか
日もありますが、春の訪れはもうまもなくです。6年生はまもなく卒業を迎えます。

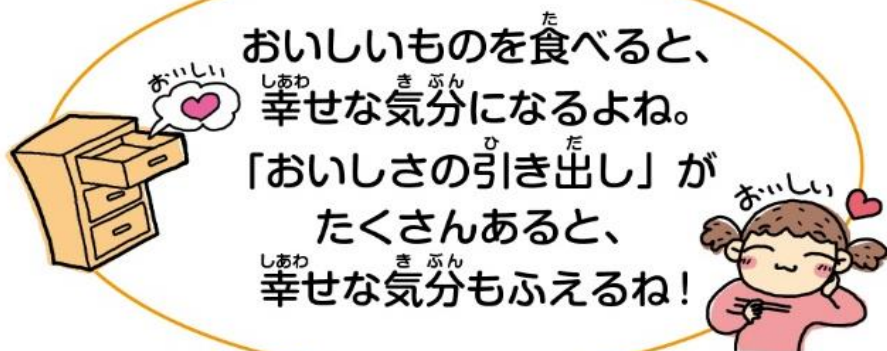
いまがくねんすすひびすこがんば
今の学年で過ごす日々もあとわずかです。できたこと、もう少し頑張りたかったこと

ねんふかえあたらがくねんがっこうむじゅんぴ
など、この1年を振り返り、新しい学年や学校に向けた準備をしていきましょう。

「おいしさの引き出し」をふやそう! ~味覚の成長~

はじめは好ききらいばかり!?

あか
赤ちゃんのときは、おかあさんのおっぱいやミルクだけをのんでいた。



いろいろな味をおぼえよう!

いろいろな食べもの、いろいろな味、いろいろな料理を食べて、たくさんの味を知り、「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。

食べものとの出会い

たある
立って歩けるようになって、おしゃべりもできるようになった。ミルク以外のいろいろな食べものが食べられるようになったね。好きな味、にがてな味もできたけど…。

小学生は味をおぼえる大切な時期

あじ
「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」がふえる。

にゅうがくがくちんあ
入学したころはにがてだったけど、学年が上がったら「あれっ、これおいしい!」と思ったことがあったでしょ。これからどんどんあるよ。たくさんふえた「おいしさの引き出し」から、いろいろなおいしさが飛び出してくるんだ。これが「味をおぼえる」ということだよ。

きゅうしょくたはなひと
「給食だったら食べられる!」こんなふうに話してくれる人がいます。とてもうれしいです。給食は

ちょうりいんつくおおいちどつくしよくざいみ
調理員さんが作ります。大きななべで一度にたくさん作るので食材のうま味やおいしさがさらによく出て、

あじふかきょうしつせんせいともだちいっしょじゅんぴ
味わいが深まることもあります。また、教室の先生や友達と一緒に準備をしたり、みんなで一緒に食べて

いるせいかもしれません。新型コロナのために、この4年間は給食ではクラスの間と距離をとったり、

おしゃべりをがまんしたりしてきましたね。今年度の給食は3月22日で終わります。

ちょうりいんきゅうしょくたのまいにちきゅうしょく
調理員さんは、給食を楽しみにしてくれるみんなのために毎日おいしい給食

つくいまがくねんさいごきゅうしょくあじた
作りをしています。今の学年での最後の給食をぜひよく味わって食べましょうね。



6年生の卒業お祝いバイキング給食を行いました。

3月5日（火）～8日（金）の4日間、6年生を対象に、楽しく会食するためのマナーや思いやりと、健康を考えた食事を選択する力を身につけることを目的に、4年ぶりに「卒業お祝いバイキング給食」をランチルームで実施しました。手作りの苺クリームサンドや焼きそば、いなり寿司、肉まん、鶏肉の唐揚げ、肉団子、ハートオムレツ、フライドポテト、ゆで野菜、スープ、焼菓子、デザートなど、たくさんのメニューが並びました。最初は、赤・黄・緑のグループの料理をバランスよく取り分けて食べましたが、その後は何度もお代わりをして、ほとんど全てのおかずを完食しました。向かい合って会食する給食は久しぶりということもあり、事後アンケートには「卒業前に、友達と楽しい時間を過ごすことができた。」「バイキング給食は小学校での楽しい思い出になった。」という感想を記入した児童が多く見受けられました。

★詳しくは、石井小のホームページをご覧ください。



～保護者の皆様へ～



育てたい「食事観」

小学校6年間は色々な味や料理を食べることで、味覚の幅が広がり、毎日の食の積み重ねが「食」についてのその人の考え方や向き合い方、つまり「食事観」が形成される時期といわれています。そしてそこで形成された「食事観」により、大人になった時により良い食卓環境が作られ、幸せを感じたりすることで、それらが次の世代へと受け継がれていく…という点から、食育の重要性が注目されています。

これからも、食卓を囲む際に“食”について話題にしていただけると幸いです。

はや

ね

はや

お

あさ

けい

そく

早寝・早起き・朝ごはんを継続しましょう。

学校給食に関して、ご理解とご協力いただき、温かく見守ってくださりありがとうございます。

小学校の初めての給食に、不安と喜びでいっぱいだった1年生、学年が上がり、量が増えて驚いた2～5年生、小学校での給食が最後の6年生。さまざまな思いで1年間の給食の時間を過ごしたと思います。

食べることは生きていく上で欠かせないことであり、子供のうちは、ご家庭の協力がどうしても必要です。

そして、だんだんと大人になっていくにつれて、子供の頃からの日々の繰り返して、自然と身に付いた習慣を実践することで、自己管理していくことができるようになります。

日々の食事は1日3回、元気に毎日をご過ごせるような食習慣を身に付けるためには、給食の時間だけでなく、ご家庭の協力が必要不可欠です。

