

しょくいく 食育だより

3月号

令和7年度
宇都宮市立城東小学校

～お子さんといっしょにご覧ください～



さむさが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。
さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

ねんかん きゅうしょく かえ 1年間の給食をふり返りましょう



<p>【1】食事の前にきれいに手を洗えましたか？</p>  <p>① いつもできた ② だいたいできた ③ できなかった</p>	<p>【6】はしや食器を正しくおいて食べられましたか？</p>  <p>① いつもできた ② だいたいできた ③ できなかった</p>
<p>【2】きちんとした身じたくで給食当番の仕事ができましたか？</p>  <p>① いつもできた ② だいたいできた ③ できなかった</p>	<p>【7】好ききらいをしないで食べられましたか？</p>  <p>① いつもできた ② だいたいできた ③ できなかった</p>
<p>【3】感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？</p>  <p>① いつもできた ② だいたいできた ③ できなかった</p>	<p>【8】ゆっくりとよくかんで味わって食べられましたか？</p>  <p>① いつもできた ② だいたいできた ③ できなかった</p>
<p>【4】きちんとした姿勢で、食器をもって食べられましたか？</p>  <p>① いつもできた ② だいたいできた ③ できなかった</p>	<p>【9】すべての料理をバランスよく食べられましたか？</p>  <p>① いつもできた ② だいたいできた ③ できなかった</p>
<p>【5】おはしを正しくもって食べられましたか？</p>  <p>① いつもできた ② だいたいできた ③ できなかった</p>	<p>【10】食器の後片付けはきちんとできましたか？</p>  <p>① いつもできた ② だいたいできた ③ できなかった</p>

- 〇の数が10個 →すばらしい！新しい学年もこの調子で！
 〇の数が8～6個 →よくできました。もうひといきです。
 〇の数が5～3個 →できなかったことは次の学年でがんばってみましょう。
 〇の数が2～0個 →まず、できそうなことからがんばってみましょう。

まも たの
マナーを守って楽し
きゅうしょく
い給食にしまし
よう。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲の良さをあらわすといわれます。

ひな祭りに食べられるのは、うしお汁の他にひしもち、ひなあらね、ちらしずしなどがあります。



6年生卒業お祝いセレクト給食

6年生卒業お祝いセレクト給食を2月19日に実施しました。児童が前もって選んだ主食2種類・主菜2種類・デザート1種類と、ゆで野菜・スープ・フルーツの豪華メニューになりました。子どもたちは満面の笑みでおかわりもしていました。小学校生活の楽しい思い出になってくれたら嬉しいです。



はるやす 春休みのすごしかた



春休みを健康に過ごすために、早寝、早起きを心がけ、朝はしっかりと朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

1食1食の積み重ねによって体がつくり、健康な体へつながっていきます。

新しい学年に向け、春休み中も栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家族と一緒に食事をつくったり、買い物やかたづけを手伝ったりしてみましょう。

ほごしゃ 保護者のみなさまへ

1年間食育だよりをお読みくださり、ありがとうございました。

子どもたちは給食の時間などを通して、たくさんのお話を学び、日々成長しています。

今年度の給食は3月24日で終了します。

本校の食育、学校給食の取組に深いご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。

