



R4年度
3月



うつのみやしりつかみかわちゅうおうしょうがっこう
宇都宮市立上河内中央小学校

冬の寒さも少しずつ和らぎ、日ごとに春の訪れを感じます。今年度も残すところあとわずかとなり、児童の皆さんは心も体も大きく成長しました。毎日の給食を通して日々成長する皆さんの健康を支えることができ、とてもうれしく思います。

この一年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べて学びました。三月は一年のまとめの月です。今年度を振り返り、新年度に向けて、さらに充実した食生活を心掛けましょう。

食生活をふりかえろう

みなさんは、どのような食生活を送っていましたか？一年間を振り返ってみましょう。

自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

日本では、お祝いの日にはちらし寿司や赤飯が食べられてきました。給食では、3日のひなまつり献立、7日の卒業・進級お祝い献立の日が登場します。



もち米に小豆かささげ豆を混ぜて蒸したごはん、日本のおめでたい席で食べる伝統的な料理です。赤色は邪気をはらうと信じられてきたことから、貴重なお米を赤く炊いて神様にお供えしていたそうです。



様々な食材を酢飯の上に散らすちらし寿司は、江戸時代の終わりごろに家庭でのお祝いのために作られるようになった料理です。長寿を意味するえびや、見通しがよいれんこん、まめに働けるとい語呂合わせがある豆を使うのが主流です。

元気になる給食シリーズ

給食では食についての様々なことを身に付けることができます。食事のマナー、栄養バランスや健康的な食事のとり方、衛生に関する郷土料理や行事食、季節の食材など、みなさんが学んだことはたくさんあることと思います。

今年度は、成長期のみなさんが健やかに過ごせることを願い、また丈夫な体を作るためにどのような食べ物を選択すれば良いかを学べるように元気になる給食を取り入れてきました。

みなさんは今、知識や生活習慣を身に付ける大事な時期です。来年度も引き続き、安全で楽しく学べる給食を心掛けて提供してまいります。楽しみにしていてください。