



だより



宇都宮市立明保小学校
2026年3月

新芽がちらほら見えて、春を感じる季節です。学校生活も1年間のしめくくりを迎え、慌ただしい日々が続きます。特に卒業生は忙しいですが、体調を崩さないよう健康管理に気をつけましょう。



★今月の給食から★

- 2日(月) …… 6-3 バイキング給食
- 3日(火) …… 6-4 バイキング給食



6年間の給食のまとめとして、バイキング給食を実施します。自分の体に合った、食事を選ぶ力「自己管理能力」を高め、クラスメイトのことを思いやり、楽しい会食にしてください。

4日(水) …… ひなまつり献立



ひなまつりには、はまぐりの吸い物やひし餅・雛あられ・白酒・ちらし寿司などが代表的な料理です。春の訪れを伝える旬の食材を使い作ります。それぞれの料理や色にも縁起のよい意味が込められています。給食には、雛あられをつけました。雛あられの色(赤・緑・黄・白)は、四季(春・夏・秋・冬)を表現しているといわれています。「1年を通して幸せでいて欲しい」という願いが込められています。

11日(水) …… 宮っ子ランチ(トマト)

「宮っ子ランチ」は、宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることができる献立を実施しています。3月は宇都宮市の作付面積が県内1位であるトマトを使用した「トマト」給食を実施します。

一年の給食を振り返ってみよう!

● 決まりを守って、楽しく給食時間を過ごせたか、1年間を振り返ってみましょう!

給食時間について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



栄養について



- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

給食準備について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?

- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことはできましたか?

