



3月食育だよ!



★保護者の方もお子さんと一緒に読んでください。

R7. 3. 17

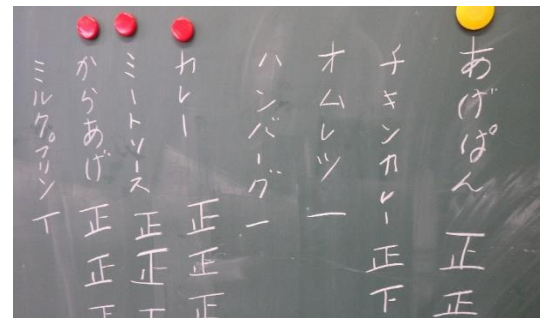
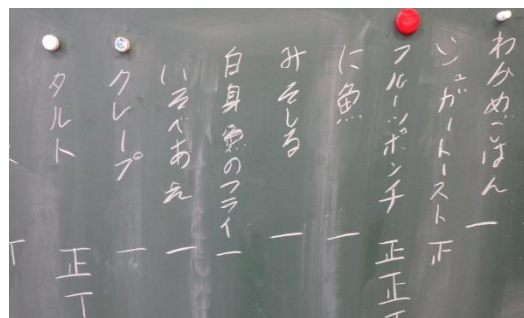
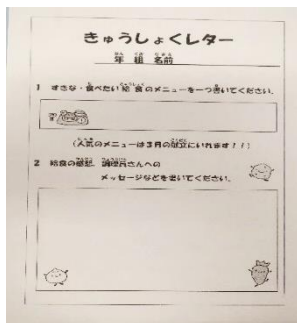
宇都宮市立宮の原小学校

今年度も残り1ヶ月足らずとなりました。4月の頃と比べると、体も心も成長したのではないのでしょうか。6年生にとっては、小学校生活最後の給食となります。給食で出会った味や食品などの知識を、ぜひこれからの生活に生かしていきましょう。

1年生から5年生のみなさんも今年1年を振り返り、4月からの新しい生活をスムーズに始められるようにしましょう。

1月に実施した「リクエスト給食」 用紙配付⇒集計⇒3月の献立に取り入れました!

1月下旬に、給食委員会が説明とポスター配付を行った「リクエスト給食」。用紙には自分の好きな料理や食べたい献立をひとつと、調理員さんへひとつ（感謝の気持ちなど）を書けるようになっています。1位から5位までを3月の献立に取り入れました。集計結果は献立表3月号に記載しました。ランキングに入らなかった料理も、順次、入れていきたいと思っています。



調理員さんへの「感謝の会」を実施しました。

毎年3月に実施している調理員さんへの「感謝の会」。1月に実施したリクエスト給食用紙と、給食委員さんが書いた手紙を渡しました。暑い日も寒い日も、安心して安全な給食を作ってください調理員さん。スタッフ5人で、約307人分を調理しています。



上手に司会をしてくれました。



「いつもありがとうございます」の言葉を添えてお渡しました。



「毎日たくさん食べてくれて嬉しいです」と調理員さん。



ひなまつり献立



3月1日(金) 献立

- ・酢飯
- ・五目ちらしずし
- ・さわらのねぎみそづけ
- ・ゆかいあえ
- ・豆腐入りすまし汁
- ・桃の杏仁豆腐
- ・牛乳

桃の節句

3月3日は「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は室町時代に始まりました。一般的に広まったのは、明治時代以降といわれています。

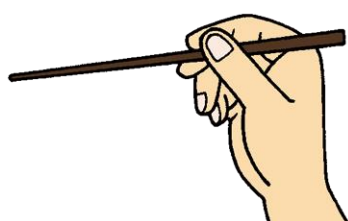
食事、よくかんでいますか？

食べ物をよく噛むと、脳にある満腹中枢が刺激され「おなかがいっぱい」と感じることで食べすぎを防ぎます。また、よく噛むことで食べ物が細かくかみ砕かれ、さらに唾液に含まれる酵素が消化・吸収を助けてくれます。かむほどにたくさん出てくるだ液は消化を助けるほか、酸性に傾いた口の中を元に戻したり、歯の再石灰化を促すことで虫歯予防に役立ちます。

また、丸くてつるつるした食べ物(ウズラの卵・ミニトマト・ブドウ・ナッツ類・ピーナッツなど)には注意が必要です。窒息・誤えんを防ぐには食べている時の姿勢を良くし、目の前の食事に集中しましょう。食事は慌てず、ゆっくり食べるよう心がけましょう。

1年間を振り返ってみよう！

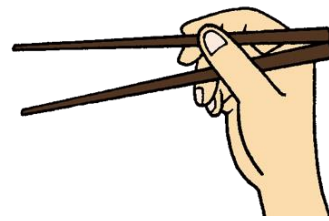
きちんとお箸は持てるかな？



①えんぴつを持つようにお箸を持ちます。



②もう一本のお箸を親指の付け根と薬指の先で挟みます。



③親指・人差し指・中指で上のお箸を動かします。下のお箸は動かしません。

食育マナーで小学生のうちに身に付けてほしいのが「お箸の持ち方」です。お箸の持ち方は、日々の練習が必要になります。給食の時間や家庭でも食事の際に練習をして、きちんとした持ち方ができるように頑張りましょう。

給食・調理の様子など学校のHPで毎週更新しています！

