

食育だより

3月

瑞穂野南小学校
令和8年3月号

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たと思います。3月はそんな1年間の振り返り、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。



1年間の給食を振り返りましょう

「はい」は →、「いいえ」は → に進みましょう。

スタート

すききらいなく、ぜんぶ食べられた。

食事の前の手洗いをきちんとできた。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられた。

がんばりましょう。

ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。

給食当番の仕事をしっかりできた。

皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができた。

食事のマナーをしっかり守って食べられた。

もうひとがんばり

毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう!

みんなと楽しく給食が食べられた。

おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。

旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。

よくできました。

もうひと息で100点です。

大変よくできました。

みんなのお手本です。これからもがんばってね!

6年生バイキング給食

3月3日(火)、卒業を前にバイキング給食を行いました。子ども達は料理を前に「どれにしようかな。」と楽しそうに選びながら、食べる量や栄養のバランスを考えて盛り付けていました。



◆ メニュー ◆

主食：いなり寿司 わかめご飯 クロワッサン
肉まん

主菜：ハンバーグ とりの唐揚げ 厚焼き卵
春巻き えび焼売

副菜：ゆで野菜 野菜スープ

果物：デコポン いちご

デザート：ガトーショコラ スイートポテト
クレープ (みかん)

6年生は4月から中学生。小学生の時より自分で食べ物を選ぶ機会が増えるでしょう。これからも健康に過ごしていくために自分に適した量、バランスの良い食べ方を身に付けていってほしいと思います。

春休みにお子さんと作ってみませんか キャロットケーキ



〈 材 料 〉 4人分

〈 作 り 方 〉

小麦粉 120g
ベーキング
パウダー 5g
にんじん 100g
サラダ油 22g
卵 100g
黒砂糖 (粉末) 40g

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは混ぜて、粉ふるいでふるっておく。
- ② にんじんはすりおろす。
- ③ 卵は、割りほぐしておく。
- ④ ①②③とサラダ油を合わせる。(粘りがでないようサクリと合わせる)
- ⑤ アルミカップに入れて、180℃約20分焼く。



1月の放射性物質検査結果

2月20日に使用した[にんじん]ですが、検査の結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。

※ 食材等の放射性物質検査の終了について

宇都宮市では、東日本大震災から現在まで放射性物質検査を行ってきましたが、14年間基準値超過がないことや食材の流通段階での管理体制が確立され安全性が確保されているため、令和7年度末で終了することになりましたのでご連絡いたします。