



食育だより

*カラー版は
ホームページからどうぞ♪



宇都宮市立城山中央小学校

寒さが少しずつ和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまでできています。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。給食が栄養になり、心も体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。

<給食を通して学んだことをふり返ろう>

① 食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない、大切なものであることがわかりましたか？



④ 給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



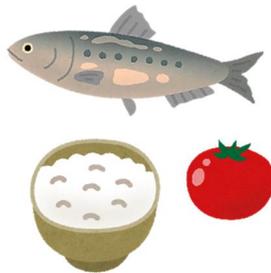
② 食べる前に手洗いをを行うほか、栄養バランスのよい食事をとるなど、健康に気をつけることができましたか？



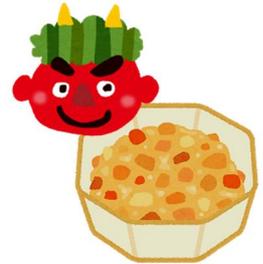
⑤ 配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③ 学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥ 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



卒業証書

6年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます！

4月からは中学生ですね。中学生の時期は、人生で一番たくさんの栄養を必要とします。

これからも『食べること』を大切にして、自分の心と体の健康を考え、楽しい中学校生活を送ってくださいね。

学校栄養士 湯澤

春休みも生活のリズムを守ろう

春休みは4月からの新しい生活を見直し、新生活を順調にスタートさせるための準備期間です。規則正しい食事・運動・早寝早起きを心掛け、一日一日を大切に過ごしましょう。

