



食育だより



宇都宮市立城山中央小学校

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。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、体も心も大きく成長していることでしょう。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、栄養士など多くのひ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？



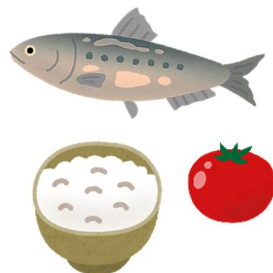
⑤

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？



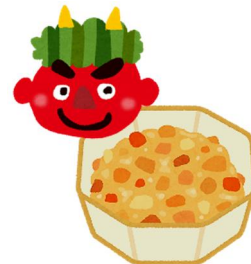
③

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？



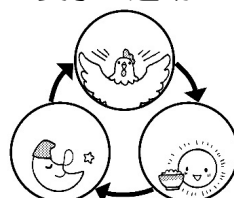
6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます！

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。

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。



がつ 2月22日 (水) にち すい きょうどりょうりこんだて
郷土料理献立



- ・お赤飯 ・牛乳
- ・とり肉のみそ漬焼き
- ・おひたし
- ・しもつかれ
- ・あまなつゼリー

給食室で手作りした『しもつかれ』の味はどうでしたか？ほのかな酒かすの香りと、焼いた鮭の香ばしい味でとても食べやすくなっていましたね。

「学校のしもつかれはおいしい！」という声もたくさん聞かれました。

べんとう
お弁当

たいへん せわ
大変お世話になりました

1/31~2/17 までの約3週間の工事期間中はお忙しいなか、お弁当の持参、大変お世話になりました。

おかげさまで、給食室の空調工事が無事に完了いたしました。

これからも安全・安心な給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。

10日遅れの...

がつ 2月24日 (金) か きん バレンタイン こんだて
献立



- ・米粉パン ・牛乳
- ・ブルーベリージャム
- ・オムレツ ・ゆで野菜
- ・ミネストローネスープ
- ・ガトーショコラ

がつ 2月28日 (火) にち か 1年1組 おん くみ リクエスト こんだて
献立



- ・きなこあげパン
- ・牛乳
- ・ゆで野菜
- ・野菜とウィンナーの
スープ煮
- ・はちみつレモンゼリー

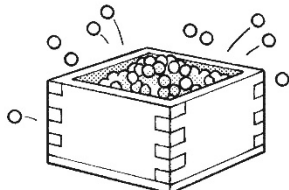
人気のメニューを詰め込んだ献立になりました！
お味はいかがでしたか？

クイズ

大豆は畑の

に入る言葉は？

- ①卵
- ②人気者
- ③肉



大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれています。

③肉