



宇都宮市立陽光小学校

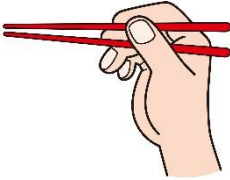
うちのひとよみましょう

みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか。春は卒業や入学、進級など、節目の季節になります。

栄養バランスのよい食事をし、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

1年間をふり返ってみよう

学校給食を通して、食事の前の手洗い、食器の並べ方、食事のマナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年間をふり返ってみましょう。

食事の前に手を洗うことができた 	重いものや熱いものに気をつけて 安全に運ぶことができた 	食器を正しく並べることができた 
食事のあいさつができた 	箸を正しく持つことができた 	茶わんや汁わんは 手に持って食べることができた 
口を閉じて食べることができた 	みんなで協力して きれいに片付けることができた 	食べ終わるまで立ち歩かなかった 
好き嫌いせず食べることができた 	郷土食や食文化について 知ることができた 	残さず食べることができた 

ひなまつり 給食



3月3日はひなまつり給食でした。ひなまつりは、女の子の健やかな成長と、幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、菱餅やちらしずしなどをいただきます。給食で提供したサワラは漢字で「鰯」と書きます。春を祝う魚として「はるいお」と呼ぶ地域もあるそうで、春のお祝いごとのひなまつりにピッタリの魚です。

休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは、成長のために欠かせないことです。毎日を元気に過ごせるのも、食べ物から栄養を取り入れているからです。休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスの良い食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体を作りましょう。



健康的な毎日を過ごすには



毎日を健康に過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども、適度な運動になります。早寝・早起きを心がけるようにすると、生活リズムも整い、毎日を健康に過ごすことができます。

～卒業・進学おめでとうございます～

ご卒業・進学おめでとうございます。今後は自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会も増えていきます。健康な体は、毎日の食事から作られることを忘れずに、今まで学んだことを、給食の献立を参考にして、栄養バランスのよい食事を心掛けてください。

保護者の皆様

3/24(月)で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。

来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食を作り、子どもたちの心と体を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

白衣について

最後に給食当番になった児童には、春休み中に白衣を洗って4/8(火)の始業式の日を持たせてください。また、お手数をおかけしますが、白衣の不備確認もお願いいたします。

