



食育だより



令和7年度3月号
横川中央小学校

お子様とお読みください



3月に入り、日差しも暖かくなってきました。まだ冷え込む日もありますが、春の訪れは、もう間もなくです。6年生はもうすぐ卒業式を迎え、1~5年生は4月に次の学年へ進級ですね。春休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に新学期を迎えてください。



できることから始めよう！環境にいい生活

持続可能な社会のために、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、環境のために自分にできることを考え、実践してみませんか？



春休みも毎日朝食をとろう！

朝食は、脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえでとても大切です。長い休みの間も朝ねぼうをしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

特に、5・6年生のみなさんは、ぜひ自分で用意することにチャレンジしてみましょう。家にある材料で簡単な料理を作ったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのも良いですね。栄養バランスにも気をつけられたら、もっとすばらしいです！

朝食レシピ



朝食レシピ

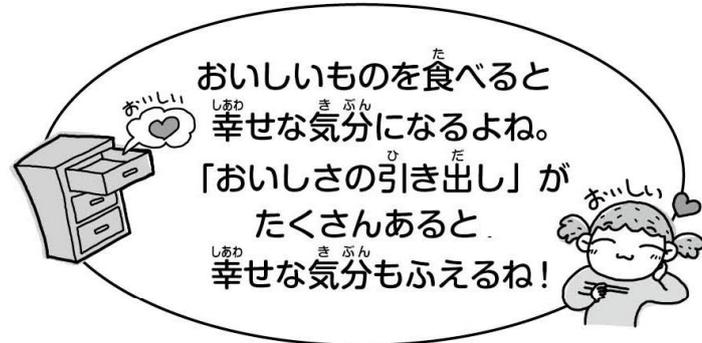


「おいしさの引き出し」をふやそう! ~味覚の成長~

はじめは好ききらいばかり!?
赤ちゃんのときは、おかあさんの母乳や
ミルクだけをのんでいた。



食べものとの出会い
立って歩けるようになって、おしゃべりも
できるようになった。ミルク以外のいろい
ろな食べものが食べられるようになったね。好
きな味、にがてな味もできたけど…。



小学生は味をおぼえる大切な時期
「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」が
ふえる。
入学したころはにがてだったけど、学年が上
がったら、「あれっ、これおいしい!」と思ったこ
とがあったでしょう。これからもどんどんあるよ。
「おいしさの引き出し」がふえたんだ。これが味を
おぼえる」ということだよ。

いろいろな味をおぼえよう!
いろいろな食べもの、いろいろな味、いろい
ろな料理を食べて、たくさんの味を知り、「お
いしさの引き出し」をふやしていこうね。



6年生のみなさんへ 卒業おめでとう!

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさん
のことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えてき
ます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



【給食食材放射性物質検査の結果のお知らせ】

3月3日に使用した「にんじん(宇都宮市産)」は、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに測定下限
値未満でした。検査結果につきましては、宇都宮市のホームページにも掲載されています。

