

給食だより

令和7年3月6日
北本市立中丸小学校



もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。卒業・進級を迎えるみなさん、おめでとうございます。だれにでもある思い出の給食、そんな給食が中丸小学校で食べた給食であってくれればうれしいなと思います。給食で学んだことを生活に生かし、進学先や新しいクラスでもがんばってほしいです。今年度も給食へのご理解・ご協力、ありがとうございました。

3月3日はひなまつり

3月3日はひなまつりでした。桃の節句、^{じょうし}上巳の節句ともいいます。ひなまつりには、ひな人形を飾りますが、元々は中国に伝わる「^{じょうし}上巳のおはらい」と、平安時代に貴族の間で行われていた人形を使った遊び「^{ひいな}雛遊び」とが結びついた行事と言われています。

この「^{じょうし}上巳のおはらい」とは、人の形に切った紙に病気などの災いをうつして、身代わりとしてこの人形を川に流すというもので、子どもの健やかな成長を祈る行事でした。

今では、ひな人形を飾り、女の子の健康と幸せを祈るという行事に変化したものです。ひなまつりには、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、ひしもち、草もち、ひなあられなどを食べます。ひなまつりに、はまぐりなどの貝料理が使われているのは、はまぐりは、対になっている貝以外とは絶対に合わないため、夫婦の仲のよさをあらわすともいわれているからです。

給食では、3日（月）にちらし寿司とすまし汁、桜もちを提供しました。



今年度の給食について

①令和6年度のテーマ「作ってみよう★給食メニュー」

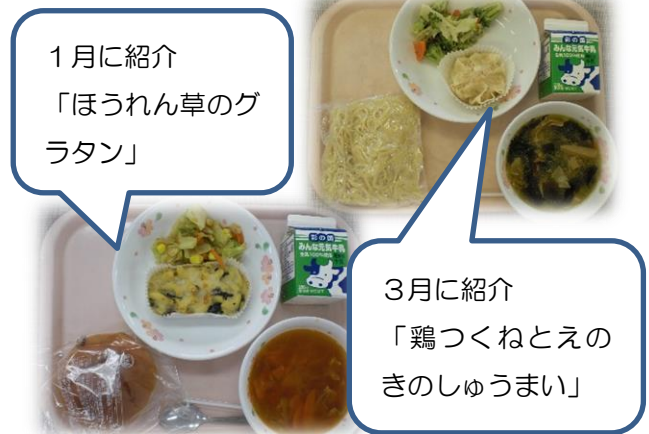
「作ってみよう★給食メニュー」をテーマに家庭で作ってほしいレシピを紹介しました。

紹介していないメニューでも作り方を知りたいものがあれば、お気軽にお問い合わせください。

②給食室より

この1年間、子どもたちには給食を通してさまざまなことを伝えてきました。放送による献立紹介や食育の日の話、食育の授業を通して食べ物の働きや食事の重要性を伝えるなど、様々な取り組みを行ってきました。今後子どもたちが生きていく上で必要不可欠な「食」について、少しでも多くのことを学び、今後の生活に生かしてほしいと思います。

今年度の給食も残りわずかとなりました。これまで事故なく給食ができたのもご家庭のご協力があったことです。今後も安心、安全な給食を提供していくために、給食室一同努力していきますので、ご理解ご協力のほどお願いします。



どうだったかな？ 食生活をふいかえってみよう！

できている項目は□内に○を書いてみましょう

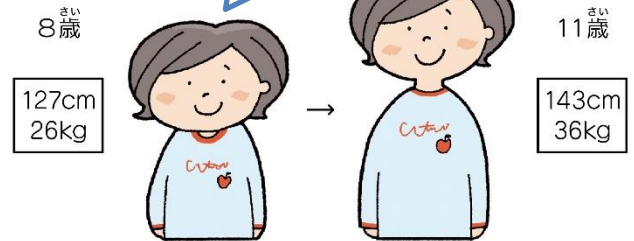
★

<input type="checkbox"/> 食事の前に せっけんで手を きれいに洗う	<input type="checkbox"/> 配ぜんが きちんとできて いる	<input type="checkbox"/> 食事の あいさつをきちん としている	<input type="checkbox"/> はしを ただしく持つこと ができる
<input type="checkbox"/> よくかんで 食べている	<input type="checkbox"/> まわりの ひとと楽しく食事を している	<input type="checkbox"/> たべ残さ ないように努力 している	<input type="checkbox"/> ぎょうじのとき 行事の時に 食べる料理を 知っている

チェックがつかなかった項目は、どうしてできていなかったのかを考えてみましょう。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



しっかり食べて成長期に必要な栄養をとみましょう！

3月の食材

菜の花

菜の花は1月から4月が旬の野菜です。花のつぼみを食べる野菜で、含まれる栄養素の種類が多いことでも知られています。特にカロテンを多く含んでいます。カロテンは体内でビタミンAに変換されて、肌や視力の健康維持に役立ちます。お吸い物やおひたし、肉やえび、あさりなどと炒めるなど、多くの料理に合う食材です。給食では11日（火）に「菜の花ご飯」がです。



1年間給食へのご理解・ご協力ありがとうございました。