

給食だより

令和8年3月2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日はひなまつりです。桃の節句、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「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「雛遊び」とが結びついた
行事と言われています。

この「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。



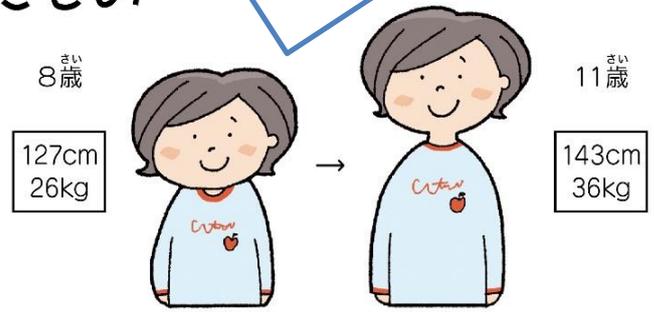
ひなまつりに、はまぐりなどの貝料理が使われているのは、はまぐ
りは、対になっている貝以外とは絶対に合わないため、心を通わせ
る相手との仲のよさをあらわすともいわれているからです。給食
では、3日(火)にちらし寿司とすまし汁、桜もちを提供します。



1年間でどれだけ成長した
かな？
バランスよく食べて、
元気なからだをつくろう！！

体重は増えていくよ 成長期だもの

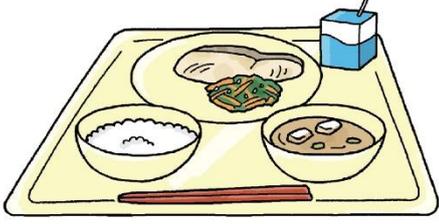
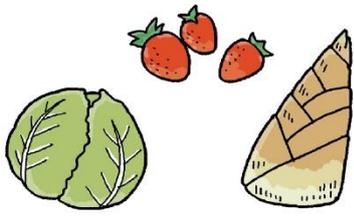
成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくら
れるので体重は増えていきます。体重が増えると
「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な
脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体
重が増えた」＝「太った」とは限りません。



ねんかん どうだったかな？1年間をふりかえってみよう！

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p> 	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた</p> 

3月の食材

なのはな

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。



1年間給食へのご理解・ご協力ありがとうございました

★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実施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、引き続きご理解ご協力のほどお願いします。