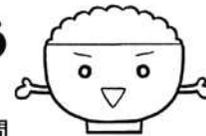


給食だより

平成 28 年 3 月 1 日
開進第三小学校
校長 土屋信行
栄養士 川尻有莉佳



の 1 年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1 年間のようすにごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さず食べて食べた 	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった 	④3つのグループの食品をバランスよく食べた 	⑤食べられることに感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるよう心がけた 	⑦ながら食べをしなかった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた 	⑨きらいなものでもがんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう!



今年度も、あと 1 ヶ月となりました。6 年生は、いよいよ卒業になります。3 月の給食は、6 年生がリクエストした献立を取り入れています。ぜひ、思い出に残る給食の時間を過ごしてください。

中学生になると勉強量も運動量も増えます。今以上に、たくさんのエネルギーや栄養素が必要になってきます。開三小で食べた 6 年間の給食での食材や行事メニューなど思い出とともに、バランスのよい食事や規則正しい生活を心がけて、中学生になっても健康に気を付けて欲しいと願っています。

1 年生から 5 年生の皆さんは、今年度の給食をふり返って、どんな思い出があるでしょうか。好き嫌いだけでなく、食事のマナーや食べ物への感謝が出来ていたかなど給食の時間について振り返り、来年度に向けて給食や食事の目標を立てましょう。

児童 1 人 1 回あたりの学校給食摂取基準(中学年 3・4 年生)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (E 比)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
今月の平均	651	25.1	27.9	364	2.6
実施基準	640	20.0	25.0~30.0	350	3.0



ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
A(μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
289	0.42	0.56	31	3.2	5.0
170	0.40	0.40	20	2.5	5.0



1 年間をふり返って

今年度も最後の月となりました。今年度は、新しいメニューを多く取り入れた 1 年でした。いろいろな味を経験することで味覚の発達につながります。食べ慣れない味もあるかもしれませんが、今後も今まであるメニューと組み合わせながら、様々な食材や味の献立を考えていきたいと思ひます。

開三小では、和食の多い献立を出しています。和食は、日本の伝統的な食文化であり、バランスが良く健康的な食事の形態です。子どもたちには、おいしい和食に親しんで、望ましい食習慣を身に付けられるように、これからもさらに、おいしくて楽しい給食を提供していきたいと思ひます。

ひなまつり

3 月 3 日はひなまつり。ひなまつりには欠かせない食べ物がいろいろあります。ひなまつりについてと給食で出るひなまつりの行事食について紹介します。

ひなまつりとは・・・



桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった節句の行事と日本のひいな遊びが合わさったものと言われています。災いなどを払うために人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気を払う神聖な木ともいわれ、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

ちらしずし



女の子のお祭りにぴったりな華やかな料理です。縁起の良い食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

うしお汁



はまぐりの貝がらは、同じ貝としかぴったり合わないことから、「よいパートナーに恵まれてしあわせになるように」と願います。給食では、はまぐりの代わりにあさりを使っています。