

# きゅうしょくだより

## 3月号

練馬区立八坂小学校

校長 稲葉孝之

栄養士 渋谷直巳

今年度もあとわずかとなりました。もうそこまで春の足音が聞こえてきていますね。どのクラスも4月に比べると食べられる量が増えてきました。なかなか完食できなかったクラスがきれいに完食できるようになり、子供たちの成長を給食室でもうれしく感じています。



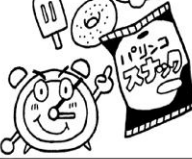







6年生はもうすぐ卒業です。小学校で過ごす残りの1日1日を大切にクラスの友達や先生方との思い出をたくさんつくっていきましょう。

### 食育の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年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



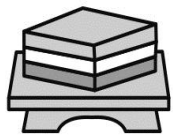
自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	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きれいなものでも 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!



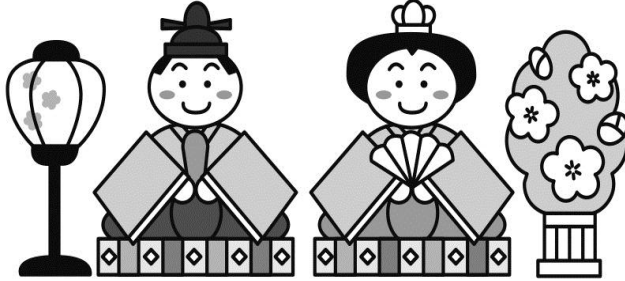
**\*いくつ○がつかましたか? チェックすることにより、ふだんきちんとできているのかがわかり、それが改善の第1歩にもなります。**



3月3日

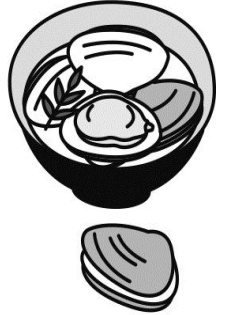


# ひな祭り



ひな祭りは、その季節の花から「桃の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、白酒などをお供えして、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

ところで、ひな祭りに食べられる行事食の一つに、ハマグリのお吸い物(潮汁)があります。ハマグリは、同じ貝の殻でないと形がピッタリ合わないことから「夫婦円満」の象徴とされ、女の子の幸せな結婚を願って、食べられるようになったそうです。



## ★今月のこんだて★

### 3日(月) ひなまつりメニュー

(ひなまつりずし・すまし汁・塩きゅうり・デザート)

ひなまつりにちなんでちらしずしとお楽しみのデザートを作ります。  
みなさんで楽しく食べましょう。



### 20日(木) 卒業お祝いメニュー(お赤飯・鮭の西京焼き・すましじる・くだもの)

6年生の卒業をお祝いしてお赤飯を炊きます。  
もち米と小豆やささげなどを蒸したお赤飯はお祝いの席でよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。  
6年生は小学校最後の給食になります。味わって食べてくださいね。

### \* 6年生リクエスト献立

今月も6年生からリクエストがあったメニューを献立に取り入れました。  
献立表の☆マークがついているものがリクエストがあったメニューです。

1年間白衣・ワゴンカバーの洗濯にご協力をいただきましてありがとうございました。

