

給食だより 3月号

令和6年2月28日発行
足立区立六木小学校
校長 田中 琢也

今年度、残り1ヶ月となりました。給食を通してさまざまなことを学んでこれたでしょうか？
あいかわらず黙食での給食時間でしたが、給食が栄養となって体も心も大きく成長でき
ていることでしょう。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがん
ばりたいことを考えてみましょう。

進級・進学に向けて

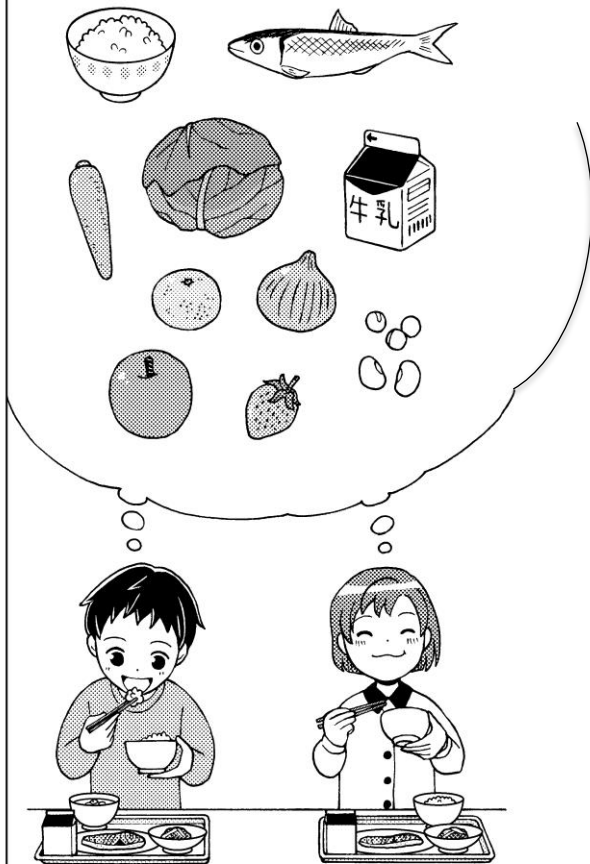
健康的な食生活を身につけよう



食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

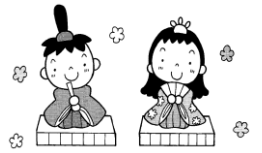
出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」
(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料安定供給の確保などを図ることを目的としてつくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。

桃の節句

3月3日は「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



給食では1日(金)に五目ずし・おひな様ゼリーを提供します。

春休みは家の仕事を積極的に!

家庭の仕事は例えば配膳や食器の片付け、ゴミ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう



卒業・進学おめでとう!

ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると自分で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事から作られることを忘れずに、今まで学んだことや給食の献立を参考にして、栄養バランスのよい食事を心がけてください。

エコバッグを持とう!

- ◆ レジ袋を使い捨てることは、大量のゴミの発生や貴重な石油資源の浪費につながります。
- ◆ 普段からエコバックを持ち歩いてレジ袋の削減に取り組んでみましょう!

