



しょくいく

食育だより

向陽台小学校 栄養教諭
令和7年3月

今年度も残りわずかとなりました。みなさんにとって、この1年間はどんな年になりましたか？1年間の給食の時間をふりかえてみましょう。



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。給食の時間にいろいろな思い出があるかもしれません。みなさんのこれからの生活に、少しでも役に立てることを、6年間の給食を通して届けられていたなら、嬉しいです。



給食の時間をふいかえろう

できたことには、□にチェックをいれてみましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> お皿に上手に盛り付けることができた 	<input type="checkbox"/> 楽しい気持ちで食事をすることができた 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物に、ひとくちチャレンジができた 	<input type="checkbox"/> 食べ物や料理の名前を知ることができた 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食事をすることができた 



季節の行事～桃の節句～



3月3日は桃の節句です。ひなまつりとも言われます。この日には、ひなあられやひしもちを食べる習慣があります。ひなあられは、桃、緑、黄、白のあられの色が四季をあらわし、「1年を通して子の幸せを願う」という意味があります。ひしもちは、角から食べることで「角を立てずに丸く生きる」という意味があります。



春休みも元気に毎日を過ごそう！

○元気な1日のスタートは朝ごはんから！



朝ごはんは、頭や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するためにとっても大切です。学校が休みのときでも早く起きて、朝ごはんをしっかり食べましょう。

○おやつを食べ方に気をつけよう！

おやつは、時間を決めずにだらだらと食べ続けたり、食事の代わりに食べたりすると、虫歯や肥満、栄養バランスがくずれて体調が悪くなる原因になるかもしれません。決まった時間に食べる、食べすぎない、ということに注意しておやつの時間を楽しみましょう。



○食事を楽しもう！

食事は、ただ食べるだけでなく、料理の見た目や味、家族との会話などを楽しむ時間にもなります。食事中にスマホを触らない、テレビを消すなどして、食事に集中して、その時間を楽しみましょう。



○家の仕事を積極的にしよう！

家での仕事は、例えば食事のときにお皿を並べることや、食べ終わった後の片付け、ごみ出しなどがあります。チャレンジできそうだったら



食事を自分で作ってみてもよいかもしれません。できそうなことを考えて、お手伝いを積極的にやってみましょう。