

# たべざかり

令和5年2月28日  
大田区立出雲小学校  
校長 関 真理子  
栄養士 熊崎 有沙

寒さが少し和らぎ、暖かい春がすぐそこまで来ています。

今のクラスで過ごす生活も、残り1か月となりました。今年度の給食はどうだったでしょうか。4月と比べると、自分の分は残さず食べられるようになった子、苦手な野菜が食べられるようになった子も多く、成長を感じ、とても嬉しく思っています。クラスの食缶も、最近では空っぽで返ってくるものがほとんどです。

残りの給食もおいしく食べて、元気に卒業式、修了式を迎えてほしいと思っています。



## 1年間の総まとめ 食生活をふりがえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○印を付けてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

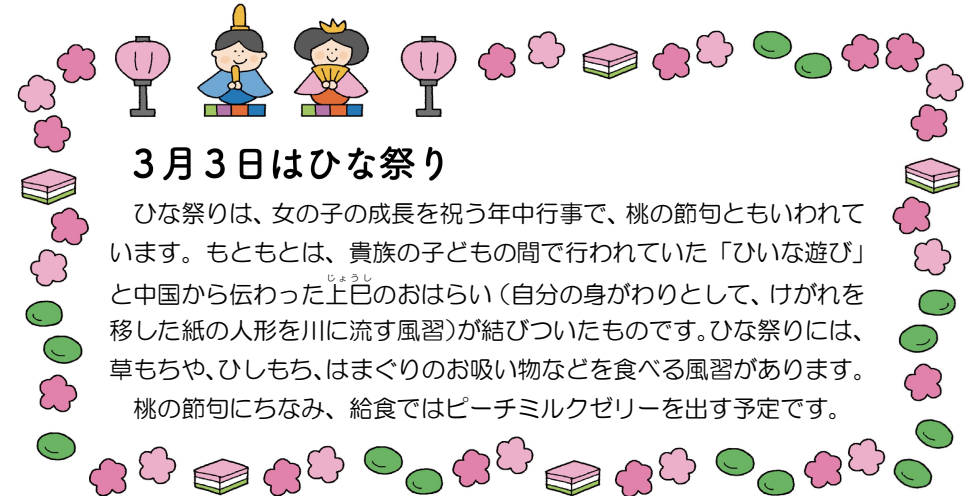
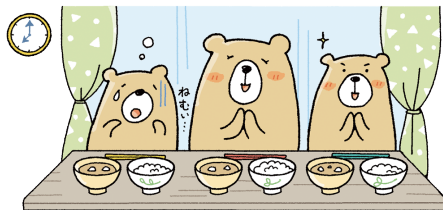
- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた？     | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた？ |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった？ | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた？      |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った？ | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた？ |



### ～春休みも朝食は忘れずに～

朝食は、脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。

休みの日でも早起きをして、朝食を食べよう心がけましょう。



## 3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

桃の節句にちなみ、給食ではピーチミルクゼリーを出す予定です。

## ～ 3月21日は「春分の日」～

春分の日の前後7日間を春の彼岸といいます。彼岸は年に2回あり、お墓参りをして先祖を敬います。

春の彼岸では「ぼたもち」、秋の彼岸では「おはぎ」を食べますが、これは同じものです。それぞれ、ぼたんの花、萩の花が咲く頃だという説があります。



## 図書室コラボメニュー：ぼくたちのカレーライス

3月は、「カレーライス」という物語とのコラボです。主人公の「ぼく」がお父さんと一緒に作ったカレーライスをイメージして作ります。カレーライスは、給食でもいつも人気メニューの上位に入っており、ほとんどのクラスが完食しています。今年度最後のコラボメニューは、16日（木）の給食に出す予定です。

図書室にある関連する本を読みながら、楽しみにしてください。

### ○図書室とのコラボメニューについて

1年を通じ、季節ごとの行事や旬の食べ物に合わせて、給食でもいろいろな本とコラボしたメニューを出してきました。図書委員、給食委員の働きかけもあり、多くの児童が新しい本に興味・関心をもち、積極的に読書をする姿が見られました。また、給食で使われている食材を知ることにもつながり、子どもたちにとっても、新たな発見があったのではないのでしょうか？

今後も、給食だよりや掲示物等を用いて、積極的に「食」について伝えていきます。