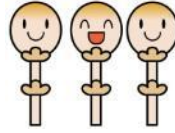


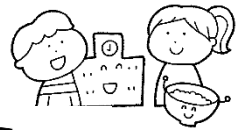
* 給食だより *



令和6年2月29日
大田区立南六郷小学校
校長 島村 博

寒い中、満開の梅の花が春を運んでいます。三学期も残すところあと1か月となりました。


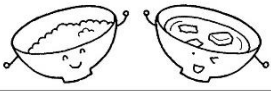

この1年間で、皆さんの身体は一段と成長したと思います。成長期にある皆さんにとって、毎日の食事はとても大切なものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、食事を大切に考え、バランスの良い食生活を心がけてください。



1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえり、できたことに○をつけてみましょう。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、改善していきましょう。

<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

4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。






食べることは習慣と強く結びついているため、一度良くない習慣が身に付いてしまうと、直すのにとっても時間がかかってしまいます。ふだんから意識して生活するよう、心がけてみましょう。



ねんせい そつぎょう いわ こんだて

♪ 6年生の卒業をお祝いする献立 ♪



【鯛めし&あら汁】

8日（金）の給食は、「おめでたい」にかけた鯛めしです。鯛のあらでだしを取ったあら汁もあわせて登場します。使用する真鯛は愛媛県宇和島で養殖されたものです。

【お赤飯】

小学校生活最後の21日（木）の給食は、おめでたい席には欠かせないお赤飯で締めくくります。お赤飯が赤いのは、ささげの煮汁を使って炊飯するためです。赤い色には邪気を払う意味があり、もともとは悪いことがあった時に食べていましたが、「凶事かえして福にする」という考え方から、お祝いの席に食べるようになったといわれています。



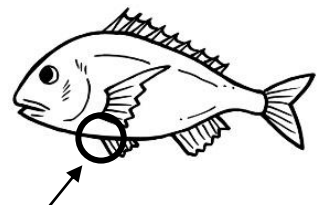
鯛の鯛（鯛中鯛）を探してみよう！！

鯛の鯛とは、鯛の胸びれとえらの間付近にある骨のことで、その形が鯛に似ていることから、江戸時代には「鯛中鯛」と呼ばれ、めでたい鯛の中にある鯛ということで、縁起物やお守りとして珍重されたそうです。

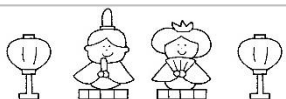
鯛を丸ごと食べる機会があった際には、ぜひ探してみてもいいでしょうか。胸びれあたりまでついていれば、あらとして売られている頭の部分でも大丈夫です。



えらの片側に1つずつ骨があるため、1尾食べると2つの骨が取れます。



このあたりにあります。



3月3日はひな祭り

給食では1日（金）にひな祭り献立を実施します。

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。