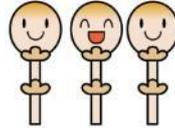


* 給食だより *



令和8年2月27日
大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

3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ことと思います。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。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掛けてください。



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。

<p>①毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>②1日3食、残さな いで食べた</p>	<p>③おやつは時間と量 を決めて食べた</p>	<p>④3つのグループの食品 をバランスよく食べた</p>	<p>⑤食事の前後にきち んとあいさつを言え た</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
<p>⑥よくかんで食べる よう心がけた</p>	<p>⑦ながら食べをしな かった</p>	<p>⑧スナック菓子は食 べる量を決めて食べ た</p>	<p>⑨苦手なものがん ばって食べた</p>	<p>⑩みんなで仲よく食 べた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×



チェックをしてみてくださいか？△や×の多かった人は、どうしたら○が多くなるか考えてみましょう。

一度良くない習慣が身に付いてしまうと、直すのにと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、心掛けてみてください。



♪ 6年生の卒業をお祝いする献立

【赤飯】

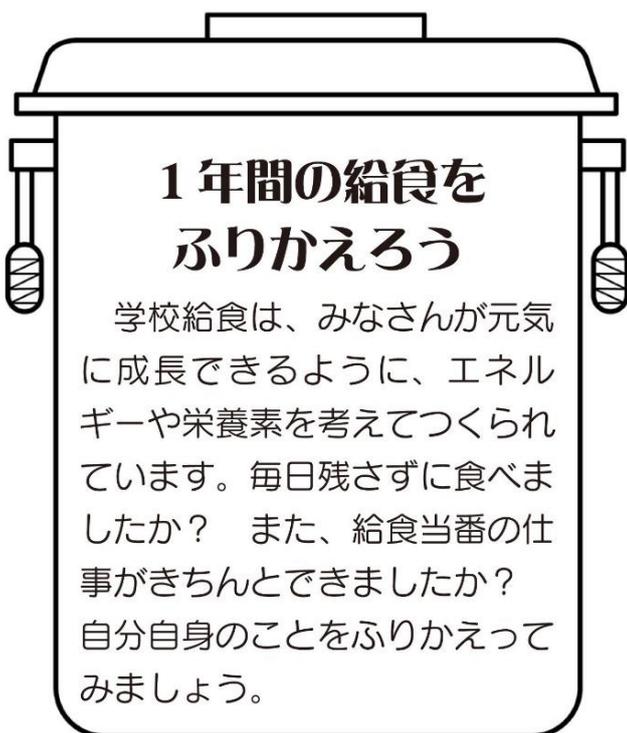
小学校生活最後の23日（月）の給食は、おめでたい席には欠かせないお赤飯で締めくくります。

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、「凶事を変えて福にする」という考え方から、お祝いの席に食べるようになったと言われています。



給食では、3日（火）桃の節句献立を実施します。

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳（じょうし）の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。災いなどを払うために、人形を海や川に流したり、はまぐりの潮汁やひしもちを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気を払う神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。

給食用白衣の洗濯の御協力 ありがとうございます

6年生は【3月13日（金）まで】で給食白衣の使用を終了します。16日（月）以降の給食当番は、家庭からエプロン・三角巾の持参をお願いいたします。1～5年生の給食当番は23日（月）の給食終了後、洗濯をして25日（水）修了式の日（3月25日）に学校へ持ってくるよう、御協力をお願いいたします。

