

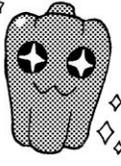
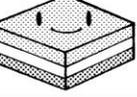
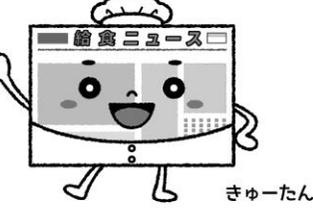
3月食育だより

令和6年2月29日
新座市立新堀小学校

明るい春の日差しとともに、1年を締めくくる季節となりました。新堀小学校の子どもたちには、好き嫌いなくなんでも食べて、健康に育ててほしいと願い給食を作ってきました。大人になっても、給食の味が大切な思い出として残るように、栄養士・調理員一同、これからも心のこもった給食作りを続けていきたいと思ひます。

1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

<p>朝ごはんを毎日 食べましたか？</p> 	<p>苦手なものでも 食べてみましたか？</p> 
<p>食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか？</p> 	<p>間食をとり過ぎない ようにしましたか？</p> 
<p>はしを正しく持って 食べましたか？</p> 	<p>行事食について知ることが できましたか？</p> 
<p>よくかんで 食べましたか？</p> 	<p>いくつかチェックできたかな？ できることを少しずつ 増やして いこう！</p> 
<p>たのしく食事をするこ とができましたか。</p> 	



3月3日はひなまつり



3月3日はひなまつり。「上巳の節句」や「桃の節句」とも呼ばれます。もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊びが合わさったものといわれています。給食では見た目が華やかでお祝いにぴったりのちらしずし、桃の節句ということで3色花ゼリーがです。ご家庭では、はまぐりのうしお汁やひしもち、ひなあられなどを食べてみてはいかがでしょうか。

3月19日はお祝い献立



令和5年度最後の給食は、6年生の卒業を祝う献立で、赤飯を作ります。赤飯がお祝いの時に食べられる理由は、赤い色には邪気を払う力があるといわれているからです。6年生のみなさん、中学生になってもしっかり食べて、元気に過ごしてください

家族そろって食事をしてみてはいかがでしょうか



【埼玉県食育基本計画】
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる
「共食」の回数 目標値:週 11回以上

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか。食卓を囲んで食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身に付いたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。ぜひ、食事でお子さんのお話を聞いてみてください。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、「ながら食べ」になったりしがちです。今年度の給食では、友達と会話しながら食事を楽しんでおり、友達の様子を見て食への関心を高めていました。家庭での食事も、家族でおいしさや楽しさを共有する大切な時間としていただきたいと思います。

1年間ありがとうございました

今年度の給食は3月19日（火）で終了します。本校の学校給食及び食育の取組に、深いご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。今後も愛情を込めて、安全で美味しい給食を作りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

