

3がっ いただきます～す

令和5年度3月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

今年度も、残すところあと1ヵ月。

1年間で、みなさんは心も体もぐんと大きくなったことでしょう。
給食もまとめの時期です。自分の食べ方を振り返ってみましょう。



新年度に向けて ステップアップを！

今年度は、机はまだ前向きのままですが、少しずつ友達とお話をしながら給食を楽しむことができました。
会食の楽しさをちょっと楽しむことができたのかなと思います。

新しい料理との出会い、お昼の放送、食育講話、栄養バランスを考えて作った「リクエスト給食」など、
食についての学びもたくさんありました。

では、今年度の自分の食生活はどうだったでしょうか。朝ごはんはしっかり食べられましたか？ 苦手な
食べ物にも挑戦できましたか？ マナー良く食べることはできましたか？ 振り返ってみましょう。

春休みは1年を締めくくり、新しい学年に進む大事な休みです。
新しい学年を気持ちよく始められるようにしたいものです。



そのためのポイントは…

① 早寝早起きを心がけましょう。

ポイントはしっかり体を休ませること。睡眠時間はもちろん、睡眠の質も大事です。

② 1日3食、しっかり食べましょう。

成長期のみなさんには、栄養バランスの整った食事が不可欠です。
主食・主菜・副菜・汁物をそろえた食事を！ さらに、果物や乳製品を加えると完璧です。

③ おやつを食べすぎに注意しましょう。

食事で不足しがちな栄養素を補えるおやつはありますか？ ぜひおやつに牛乳を！

④ 苦手な食べ物にも挑戦しましょう。

苦手な食べ物にだって、私たちの体を健康に保つ栄養がたっぷりです。
お手伝いや、自分で料理をしてみることで食べられるようになることもあります。

⑤ 天気のいい日は外で元気に体を動かしましょう。

運動で快食・快眠・快便に！ 太陽の光を浴びることで、骨を丈夫にする効果も
あります。



ちょっと一言・・・今年の嬉しかったこと・・・

「今日の給食最高！」「給食のお話おもしろいね。」「またこのメニュー出して。」「苦手だけど
頑張って食べたよ。」など嬉しい言葉がたくさん！ 子どもたちの成長を感じた毎日でした。



食育 ?などなど?



今年度の最後は頭を柔らかくして、食育なぞなぞです。ちょっと難しい
なぞかけもあります。大人も子供も一緒に、挑戦してみましょう!!

- ① 卒業シーズンですね。さて、特別な人だけに与えられる卵の部分といえどどこでしょう？
Hint: 「あなただけに」を言い換えて・・・昔の歌にもこんなタイトルがあったなあ・・・
- ② 塩やしょうゆ、味噌はあるけど砂糖だけは見かけない食べ物はなあに？
Hint: 山形県民大好き！消費量日本一です。豚骨もあるよね。
- ③ なぞかけです。「朝ごはん」とかけて「殿中（お城の中）の刀」と読みます。その心は？
Hint: 「殿中の刀」は、忠臣蔵のお話となった、元禄、江戸の春の大事件です。

答えは、この一番下に!

今月の〇〇の日
3月3日は「ひなまつり」

ひなまつりは、ひな人形を飾り、子どもの健やかな成長を祝います。

桃の花が咲く頃なので「桃の節句」とも言います。

ひな祭りは、中国から伝わったご節句の一つ「上巳の節句」です。

3月の初めの巳の日に災いを水で清める習わしがありました。平安時代に

日本に伝わると、ひな人形は人型に自分の悪いところを移して川に流す「流し雛」が行われる
ようになりました。今のようにひな人形を飾るようになったのは江戸時代からなのだそうです。

ひなまつりの食べ物と言えば・・・

ひしもち・・・ピンクは桃の花、白は残る雪、緑はこれから芽吹く草。春の喜びを表しています。

ひなあられ・・・4つの色は、四季を表します。娘の健やかな成長を願っています。

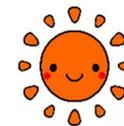
はまぐり・・・ハマグリはもともと対だった物だけがびたりと合います。

一生一人の人と連れ添えるようにとの願いが込められています。



食育 ?などなぞ? の答え

- ① 黄身（あなたのことを君と言ったりしますよね）
卵は食品の王様と言われるほど高い栄養価を持っています。



- ② ラーメン（砂糖ラーメンは聞いたことないですよ）
山形県民のラーメン消費量は日本一。おいしいラーメン屋さんも
たくさんあります。みなさんの好みの味は何ですか？
- ③ 「決して抜いてはいけません」
刀を抜くのはもちろん危険ですが、朝ごはんを抜きも危険です。
春休みも毎日バランスの良い朝食で元気いっぱい過ごしましょう。