

3がっ いただきます～す

令和6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、しっかり食べることを大事にしつつも、少しずつ楽しく会話しながら食べる「会食」も見られるようになってきました。

新しい料理との出会い、お昼の放送、食育講話、家庭科の学習を生かした6年生の給食など、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 おやつの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いかがですか？ 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。



卒業を迎える6年生のみなさんへ

まもなく卒業を迎える6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

6年間の給食はいかがでしたか？この6年間で食べられるようになった

食べ物、新しく出会った食べ物や料理があったと思います。

中学校の3年間は、心も体も大きくステップアップする時期です。

健康な心と体のために、食べることも大事にしていってほしいと思います。



食育クイズに挑戦！

今年度も毎日給食の時間にクイズをしながら、食べ物の栄養や歴史、食文化、マナーの事などを勉強してきました。みなさんはどのくらい覚えていますか？
おうちの人と一緒に今年のクイズの中からいくつか挑戦してみましょう。



クイズ1 給食の人気メニューのカレー。では、日本で一番初めにカレー粉を作ったのは、何を売っていたところでしょう？

- ① 野菜 ② 葉 ③ なべ

クイズ2 フランス生まれのジュリエヌスープ。ジュリエヌとは、料理をする時の切り方です。どんな切り方でしょう？

- ① 輪切り ② 千切り ③ みじん切り

クイズ3 夏に美味しいピーマン。ハンガリーの科学者によって、ピーマンからある栄養素が発見されました。その栄養素とは何でしょう？

- ① カルシウム ② ビタミンA ③ ビタミンC

クイズ4 今では当たり前の米粉パン。米粉パンの製造はとても難しかったのですが、平成13年、米粉パンの作成に成功します。では、初めて米粉パンを作ったところはどこでしょう？

- ① 新潟の米屋さん ② 宮城県の調理師専門学校 ③ 山形大学の研究室

クイズ5 日本食には欠かせない調味料の一つしょうゆ。では、しょうゆは何度で凍るでしょう？

- ① 水と同じ0℃ ② 冷凍庫くらいの-20℃ ③ 日本の最低気温より低い-60℃

答えは、給食だよりをひっくり返してチェック！



クイズ1 答え① カレーのスパイスは漢方薬で使われていたものばかりです。
クイズ2 答え② シュリエヌスープは千切りにした野菜をコンソメで煮たスープです。
クイズ3 答え③ ビタミンCの発見は、ノーベル生理学賞を受賞するほどの大発見でした。
クイズ4 答え③ 山形大学工学部の実験室で、発砲スチロールが膨らむ原理からヒントを得て作られています。
クイズ5 答え③ 塩分・ミネラルなど様々なものが混じっているため、凍りにくいのです。



食育クイズに挑戦！の答え