

3がっ いただきます～す

令和7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、大きな円になったり、机を合わせて班ごとに食べたりと会食を楽しむ様子も見られました。

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！」「今日の給食のお話はな～に？」「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 小国のきくらげは身が厚くコリコリしていて、全国に誇れるきのこです。

では、きくらげを漢字で書くと出てくる顔の一部は何でしょう？

- ① 耳 ② ロ ③ 目

クイズ2 毎日給食に登場する牛乳。牛乳はもともと何屋さんで売られていたでしょう？

- ① 八百屋 ② 魚屋 ③ 薬屋

クイズ3 手の洗い方から。手を水だけでさっと洗ったとき、手の表面の菌の数は、どうなるでしょう？

- ① 減る ② 変わらない ③ 増える

クイズ4 風邪予防に活躍するビタミンC。では、ビタミンCってどんな味がするでしょう？

- ① すっぱい ② あまい ③ 味はない

クイズ5 世界にはいろいろなサラダがありますね。サラダの名前は、サラダに使われていたある物が語源になっています。それは何でしょう？

- ① 皿 ② 塩 ③ 野菜



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 耳の形に似ているから「木耳」。木に生え、乾燥させるとクワの食感に似ているので「きくらげ」という名前がついたようです。
クイズ2 答え③ 昔から栄養価が高く体にいいものとされてきました。体をつくるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウムがたっぷりです。
クイズ3 答え③ 手洗いは、石けんをつけて手の甲、指の間、爪の間、親指の付け根、手首も丁寧に洗って、感染症や食中毒を予防しましょう！
クイズ4 答え③ ビタミンCと言えばレモン→レモンはすっぱい→ビタミンCはすっぱいから。
クイズ5 答え② 調味料の「塩」を意味するラテン語の「サル」(sal)「塩を加える」の「サラ」(salare)「から付けられました」。



食育クイズに挑戦！の答え