

3月の給食だより

令和7月3月
宮原小学校
栄養教諭 岡安 樹

6年生にとっては小学校生活最後、そして他の学年のみなさんにとっては今のクラスで食べる最後の給食が迫ってきました。みなさんの1年間の食生活はどうでしたか？食生活チェックをのせているので、お家でぜひ行ってみてください！

食生活チェック

※女子栄養大学 上西一弘先生作成

～1年間をふり振り返り、一ヶ月程度の単位で答えてみましょう～

①	1日3食、どれも欠食しなかった	YES / NO
②	ごはんやパン・麺など主食を必ず食べた	YES / NO
③	卵・肉・魚を食べた	YES / NO
④	野菜・果物をよく食べた	YES / NO
⑤	レバー・ひじき・あさりなどを時々食べた	YES / NO
⑥	牛乳・乳製品を1日3回あるいは3品食べた	YES / NO
⑦	納豆を時々食べた	YES / NO

YESが多かった人はさらに3問！

⑧	料理は、主食・主菜・副菜そろっていた	YES / NO
⑨	食事を補う補食を利用し、おかしは食べ過ぎていない	YES / NO
⑩	水分補給を心がけている	YES / NO

上記の食生活チェックの①～⑦は、

- ① 基本の食生活 ② 糖質・エネルギー ③ 体を作るたんぱく質
④ ビタミン・ミネラル・食物繊維 ⑤ 貧血予防の鉄
⑥ カルシウム ⑦ 骨の味方ビタミンK

をチェックしています。これで、自分の食生活の現状を知ることができます
保護者の方もぜひ一緒にチェックしてみてください。



おやつについて考えよう

おやつの時間は、楽しい時間と思っている人も多いでしょう。しかし、子どもにとっておやつは楽しみだけではなく、3回の食事ではとりきれない栄養素を補う、食事と食事の間に食べる小さなご飯のような大切なものです。夜ご飯もしっかり食べられるように気を付けて、甘い物やスナック菓子ばかりでなく、大切な栄養が入っているものを工夫して食べましょう。



①成長期に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンが補えるものを選びましょう。

食事ではなかなか食べることのできない牛乳・乳製品（ヨーグルトやチーズ）・果物などがお勧めです。その他にはお好み焼きやおにぎりやサンドイッチなどもお勧めです。



②食べる時間を決めましょう。

だらだらと食べていては、口の中が汚れたままになり、むし歯ができやすくなります。

③食べる量を決めましょう。

おやつをたくさん食べると、食事の時間になってもお腹がすきません。量を決めて食べるといいですね。

6年生が家庭科の学習で考えた献立を出します！

「食べることは、生涯にわたって続く基礎的な営みです」

色々な食材を知り、味わい、食べ物の大切さを知ることはとても大切なことです。誰にでも苦手なものはきっとあると思いますが、チャレンジ精神を忘れずに、「食べなくていいではなく、食べてみる」という気持ちをいつでも宮原小のみなさんにはもっていてもらいたいです。大好きな料理だけを食べていても身体は大きくなるかもしれませんが、色々な食材を食べて大きく育ててほしいという願いを込めて献立を考えています。多くの料理に触れ、今後の食生活が豊かになり、食事の楽しみが増えることを願っています。

今回、宮原小で食べる給食も残りわずかとなった6年生が、家庭科で学習したことを活かし、給食の献立を考えました。その日は、食べ物の大切さを考え、自分たちで考えた給食を完食できるといいですね。

楽しみにしててください！

ポイントは、埼玉県でとれる食材を使って地産地消をしたことです。みそポテトは味が濃いので、うどんはシンプルにしました。

春の食材をたくさん入れました。たけのこご飯がおいしかった覚えがあったので、取り入れてみました。



昨年のオリンピックの開催地であるフランス料理にしました。主食は、フランス風にするようにクロワッサンにしました。

普段は簡単に行けない場所なので、ご飯で楽しめたらよいなと思って選びました。

大谷翔平選手の好きなチーズハンバーグと、逆に苦手なトマトを使ったミネストローネにしました。

～岡安先生からのメッセージ～



みなさんにとってこの1年間の給食の思い出は何ですか？

私は、「今まで食べられなかったけれど食べられるようになった！」という声をたくさん聞くことができとても嬉しい1年間でした。みなさんが給食の時間を楽しみにしてくれているように、私も給食の時間が楽しみでした。それは…「おいしい」と言って食べてくれるからです。

私からみなさんに「食は人を良くする(食=人+良)」という言葉を送ります。

「食」という漢字を分解すると、「人」と「良」の2文字の漢字からできています。

食事は、お腹を満たすだけでよいというものでも、栄養バランスが完璧ならよいというものでもありません。何を・誰と・どのように食べるかということも大切です。食べ物は体を作る唯一のものです。これからも家族やお友達と一緒に食べることを楽しみ、そして「食」を大切にできる人になってほしいと願っています。食事をできる感謝の気持ちを忘れないでくださいね。

これからも楽しい給食の時間を過ごしてください！
そして丈夫な身体をつくってくださいね！

