

きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校

栄養教諭 蓮見 治美

R8.2.27

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



1年間の振り返りをしよう!



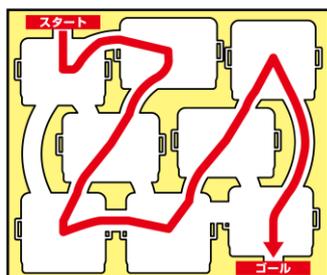
いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>きゅうしょく まえ 給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>しょくじ 食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>「いただきます」</p>	<p>ただ つか おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>あじ よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>よ バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>じぶん ひつよう りょう 自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか？</p>
<p>ちいき た もの 地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>ぎょうじしょく きょうどりょうり 行事食や郷土料理 について知ることが できましたか？</p>	<p>たの きゅうしょくじかん す 楽しい給食時間を過 ごせましたか？</p>

献立表の給食チェックめいろ ゴールにたどりついたかな？

めいろのこたえ



1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

- 🌀 35点~40点... よくがんばりました！

すばらしいです！ 1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
- 😊 25点~34点... よくできました！

がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。
- 😊 15点~24点... もう少しがんばろう！

給食の時間、楽しくすごせていますか？
次は、「これだけががんばろう！」ということの一つ決めて、取り組んでみましょう。
- 😞 0点~14点... もっとがんばろう！

できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！

★今年度の給食委員会の活動紹介★

- ・給食時間中の放送…当日の給食に関する話（献立の意図、食べものの旬、栄養素など）食に関する知識を深める内容です。
- ・栄養黒板の記入…献立名・使用食材を赤・黄・緑の栄養素に仲間分けして掲示しています。

栄養素については家庭科で学習しますが、どんな食材が使われているかを知ることが勉強になります。

- ・学校給食週間（1月24～30日）に合わせて、全校集会の実施。

劇グループ：テーマ「給食の過去・現在・未来について」 劇の脚本は6-2の児童が作成しました。

クイズグループ：給食に関する3択クイズ6問。問題から答えまで、児童が考えました。

スライドグループ：昔の給食紹介と生ごみリサイクル土壌についてスライドを映しながら説明しました。

生ごみリサイクル土壌については、1月の委員会活動時に、西東京市資源循環推進課の方から、「食品ロスをなくそう」という内容のお話を伺いました。栽培委員会では、生ごみや給食の食べ残しをリサイクルした土壌を受け入れ、花壇を整備しました。



収穫した大根（約20kg・17本）は、給食に登場しました。



ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

ひしもち



緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

❁ 新年度の給食は、4月8日（水）開始予定です。（新1年生は、4月16日（木）からとなります。）

❁ 『きゅうしょくだより・こんだてひょう』は、引き続き『すぐーる』で配信させていただきます。