

3月

食育だより

さいたま市立
南浦和小学校

※お家の人と一緒に読みましょう。

1年間ありがとうございました！

3月17日（金）で今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取組に深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。

給食はただの栄養補給ではなく、教育の一環です。食事マナーを身に付けたり、栄養バランスや健康に良い食事の取り方を知り、郷土食や行事食など文化について学んだりすることができます。周りとの協力して準備する態度や、感謝の気持ちを養う機会にもなります。子どもたちの体はもちろん、心の成長にも大きな役割が果たせるよう、これからも力を合わせて安全でおいしい給食作りに励んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

家族で

食生活をチェックしてみましょう！

3月は1年間のまとめの月です。ぜひ、ご家族一緒に普段の食生活を振り返ってみてください。

□朝ご飯は毎日食べていますか



朝ごはんを
しっかり食べる
と1日を活動的
に過ごせます！

□食事の前はきちんと
手を洗っていますか



食事や調理の前
には、石けんを
使い、手をしっか
り洗いましょう。

□食事はよくかんで
食べていますか



一口30回を
目標に、よくか
んで食べる習慣をつ
けましょう。

□赤・黄・緑の食べ物をバランスよく
食べていますか



黄の食べ物＝エネルギーになる
赤の食べ物＝体を作る
緑の食べ物＝体の調子を整える

□「はし」は正しく使っていますか



正しくはしを持つと、
はしを自由に動かすこと
により、きれいに食べる
ことができます。

□食器は正しく並べていますか



ご飯は左、汁物は右、
食器の手前にはしを置
きましょう。

□食事のあいさつは欠かさずしていますか



「いただきます」「ごち
そうさま」のあいさつで、食
に対して感謝の心を表わ
しましょう。

全部の項目がチェックできるよう、意識してみてください☆



給食がない日も牛乳は 欠かさず飲みましょう！

給食では毎日牛乳（200ml）を出しています。牛乳200mlに含まれるカルシウムの量は1日の摂取目標量の1/3です。成長期の子どもたちにとって大きなカルシウム源となっています。また、軽い運動のあとに牛乳を飲むと、血液中の水分量が増し、汗をかきやすくなって体温が上がりにくい体になるといわれています。給食がない日も毎日牛乳を飲む習慣をつけておくといいですね。

牛乳1本の栄養成分

(200ml)
エネルギー 138kcal たんぱく質 6.8g
脂質 7.8g 炭水化物 9.9g カルシウム 227mg
ビタミンA 78μg B2 0.31mg
(レチノール当量)

栄養豊富な
飲み物だよ。
毎日欠かさず飲もう！



3月3日（金）の給食に出します！

旬を味わう

菜の花



菜の花は2月～5月ごろに黄色い花を咲かせます。ブロッコリーやキャベツ、白菜などと同じアブラナ科の植物です。花が咲いた後のさやの中にある実からは油もとれます。（菜種油）生産量は千葉県が1位で、南房総地域でたくさん作られています。鮮やかな緑色の茎は食用とされ、おひたしなどにして食べます。独特のほろ苦さが春を感じさせてくれます。

実は、春が旬の野菜特有の苦みや香りは、心身に刺激を与え身体機能を活発化させる働きがあります。寒さが厳しい時季に、地中から芽を出し成長するために必要な栄養素や害虫から身を守るための成分がじっくりと貯めこまれるため、春が旬の野菜には解毒作用や抗酸化作用などの働きがあるのです。その季節に体が必要な栄養素を豊富に含んでいる旬の野菜を積極的に食べたいですね。



06年生が給食の献立を考えました！

家庭科の授業で献立について学んだことを生かして給食の献立を考えました。子どもたちは、とてもおいしそうに食べていました。6年生、素敵な献立を考えてくれてありがとうございました！



2月7日（火）「6年生が考えた献立」
とり天うどん・白菜の柚香和え・牛乳