

# 給食だより 3月

【令和7年3月号】

栃木市立寺尾小学校

給食共同調理場

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年度の学校生活はどうか？進級進学に向けて1年間のまとめと反省をしましょう。

## 一年の給食を振り返ってみよう！

### 給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか？
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか？
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか？
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか？



### 栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか？
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか？
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか？
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか？
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか？



### 給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか？
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか？
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか？
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか？
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことができましたか？



## 給食週間でがんばったこと



給食週間で、寺尾小のみなさんに「きゅうしょくがんぱりカード」へ自分でがんばったことを書いてもらい、おうちの方に感想をいただきましたので、一部をご紹介します。

【給食週間にがんばれたことなど】	【おうちの人からひと言】
<ul style="list-style-type: none"> <li>・やさいをすこしずつ食べられるようがんばった。(1年)</li> <li>・外で食べたい。(2年)</li> <li>・一口30回かむようになった。(3年)</li> <li>・えいようのうたをおぼえるのをがんばった。(3年)</li> <li>・マナーを守るようがんばりたい。(4年)</li> <li>・野菜が苦手だけどがんばって食べた。(4年)</li> <li>・残さず食べられた。うがい消毒をしっかりと。(5年)</li> <li>・楽しい気持ちで食べるようがんばった。(5年)</li> <li>・きれいなものも残さず、よくかんで食べられるよう意識をした。(6年)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日給食を楽しみに学校に行けてありがたい。</li> <li>・旬の食材や様々な料理に親しんでほしい。</li> <li>・学年が上がるにつれて、残さず食べられる日が増えている。</li> <li>・これからも栄養のことを話し合いながら大きくなってほしい。</li> <li>・完食できる日が増えてよかった。</li> <li>・おいしそうに食べるねと言われるよう頑張ろう。</li> <li>・家でも苦手な野菜をチャレンジできるよう声かけをしたい。</li> </ul>

これからも望ましい食習慣を身につけられるようがんばりましょう

## 卒業・進級するみなさまへ



食卓の向こう側にも  
思いを寄せられる人に



食べものを通して、地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会問題にも心を寄せことのできるやさしい人であってほしいと思います。

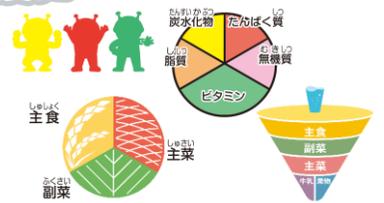


食べることを大切に！

「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入り口になり、人と人とのつながりや絆を作ります。毎日の食事時間を大切にすること、食べ物を大切に食べることを忘れないようにしましょう。

「栄養」のことも頭の隅に

「自分の健康を考え、どんなものを、いつ、どれくらい食べたらよいかを常に考え、体がよくなる食事をしましょう。体がよくなる食事は、もちろん栄養バランスのよい食事です。

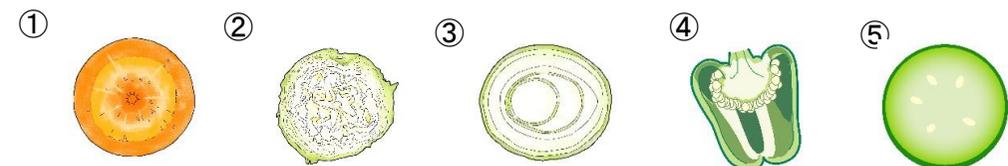


2月号に引き続き、給食週間の作文の優秀作品を裏面に掲載しました。ぜひご覧ください。

## ショクイズ

このコーナーでは給食・食べ物に関するクイズをだします。(食のクイズでショクイズです。)

Q 下の絵は、やさいを半分にしたものです。それぞれ何の野菜でしょう？



こたえ

- ①にんじん
- ②キャベツ
- ③たまねぎ
- ④ピーマン
- ⑤きゅうり

## 食物アレルギーの症状



食物アレルギーは特定のものを食べると、このような症状があらわれる病気のことを言います。