

3月 食育だより



上尾市立尾山台小学校
令和6年2月29日発行

暖かい日差しが心地良く感じられる日が増えてきました。それでもまだ寒暖差は激しく季節の変わり目でもありますので、体調管理に気をつけて元気に年度末を迎えたいものです。

どの学年も年度の初めに比べると残菜量も減り、しっかりと学年の量を食べられるようになってきました。また、4月になり進級すると一人分の分量が増えます。2年生、4年生はパンや袋めんのサイズが大きくなります。これは成長に必要な栄養を摂取するためです。個人差はありますが、しっかりと給食を食べて健康を保ち、成長することを願っています。



6年生のみなさん、小学校での給食はいかがでしたか。好きな献立、苦手な献立、給食で食べられるようになった食材、6年間でいろいろあったと思います。

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。行事食として、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど華やかなたべものが並びます。給食では3月1日の献立は、ちらしずしとひなあられです。



今月の栄養 たまご

たまごには、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどの栄養素がバランスよく含まれているため、『完全栄養食』と呼ばれています。目玉焼き、茶わん蒸し、デザートケーキやプリン、クッキーなどいろいろな料理に使われています。給食では、たまごのスープ、オムレツ、厚焼きたまごなどに使われています。卵は手に入れやすく、調理も簡単なので、普段の食事に手軽に取り入れやすい食材です。



3月13日(水)

6年生が家庭科の授業で学習した『1日分の献立を考えよう』を生かして、給食1日分の献立を2回分作成しました。

2回目の13日は『ご飯、牛乳、鶏肉の唐揚げ、キャベツサラダ、豚汁』です。いずれも人気の献立です。どうぞ、お楽しみに。