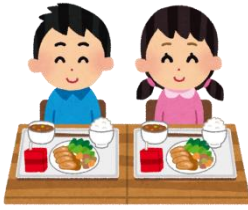


令和6年3月



食育だより

令和6年3月19日
長崎市立三重小学校
ブロック別食育推進担当
三重小栄養教諭 竹嶋ゆきえ
食育ブロック（三重小・滑石小・小江原小・桜が丘小）



朝晩が冷えこむこともあります。日が長くなり、あちらこちらで春の訪れを感じられるようになりました。早いもので今年度もあと少しとなりました。

今月は1年間のまとめの月です。ご家庭でお子様と食生活をふりかえってみてふりかえってみてください。

卒業お祝いメニューを実施しました。



赤飯 牛乳 すまし汁 鶏肉のから揚げ 紅白なます お祝いケーキ

ハレの日の献立といえば、赤飯です。子どもたちの中には食べ慣れていない児童もいましたが、自分の誕生日にはお赤飯が出ると話す児童もいるなど、食文化について子どもたちが振り返ることができた給食献立だったのではないのでしょうか。

日本の文化である赤飯を伝えていくために、年1回ではありますが、お赤飯を実施できればと考えています。

長崎産養殖ぶりが登場しました。

長崎県の養殖ぶりが長崎県の補助事業により給食の材料として無償で北部給食センターにも提供されました。脂ののったおいしいぶりが届きました。

北部学校給食センターでは素材の味を楽しんでほしいと今回は塩焼きで提供しました。次年度も5月、6月にぶりをいただけることになっています。

子どもたちには長崎の海の恵みや、養殖に携わっていただいた生産者の方々に感謝の気持ちを持って食べてほしいです。



ごはん 牛乳 さつま汁 ぶりの塩焼き
ひじきの甘辛煮

この1年、給食を通して学んだことや、家庭での食生活をふりかえりましょう。
 いくつ〇が付くかお家の人といっしょに確認してみましょう。



食事の前の手洗いや消毒
 ができましたか？



「いただきます」、「ごちそうさま」
 のあいさつはていねいに、心をこ
 めてできましたか？



食器を手を持って、食べて
 いましたか？



苦手な食べ物もの、ひとくちは必
 ず食べるようにしましたか？



給食着はきちんとたたみ
 ましたか？



地域の食べ物や料理を、行事
 食をおぼえましたか？



まっすぐ前を向いて、
 正しい姿勢で食事が
 できましたか？



早ね早起きをして、毎日朝ご
 はんを食べましたか？



協力して準備や後片
 づけをしましたか？



〇が付かなかった項目は新しい学年での
 めあてにしましょう。

春休みお茶碗のサイズやお弁当箱のサイズを見直してみませんか？

この1年で子どもたちの身体の成長はどうだったでしょうか。給食では小学校においては低学年、中学年、高学年で給食の量を変えています。ご家庭ではどうでしょうか。小さいサイズのお茶碗や弁当箱をずっと使っていませんか。一度と余ぐらいの量が入っているか計ってみるのも良いでしょう。運動量が多い場合は主食量が少ないと成長に必要な栄養が不足してしまうので気をつけましょう。

給食のご飯量

〇1・2年生 米60g：出来上がり132g

〇3・4年生 米75g：出来上がり165g

〇5・6年生 米96g：出来上がり211g

〇中学生 米97.5g：出来上がり215g



☆あくまでも基本の量ですので、目安にしてください。