

3月給食だより

令和8年2月27日



川口市立中居小学校

2月の中旬頃から、本校でもインフルエンザが猛威を振るい、多くのクラスで学級閉鎖が発生しました。感染性胃腸炎での学級閉鎖もありましたので、手洗いうがいをしっかり行って、出来るだけ休まずに最後の給食までしっかり食べてもらえたらと思います。

さて、6年生は3月の残り12回の給食で、中居小の給食は最後となります。給食は、ただ食べてそれで終わりではありません。給食をとおして食事のマナーや食に関する事を学んでもらうためにも、給食は毎日出ています。中居小を卒業した後も、食事のマナーを守れるかっこいい中学生になってもらえたらと思います。

6年1組

3月4日(水)に降矢杏梨さんが考えた献立が出ます!

2学期に、6年生全クラスで、家庭科の「まかせてね 今日の食事」という単元において、本校栄養教諭と学級担任が連携した授業を行いました。

この単元のめあては、「栄養のバランスを考え、1食分の献立を立てることができる」です。栄養教諭からは、給食の献立を考える時に気を付けていることやポイント、献立を立てる手順などの説明をしました。そして、この授業の目玉は、児童が考えた献立の中で、優秀な献立を実際に本校の給食に採用することです。6年生の児童146名の中で実際に選ばれたのは、**6年1組の降矢杏梨さん**の『ごはん・ヤンニョムチキン・かきたま汁・いちごヨーグルト』の献立です。

献立を考えた降矢杏梨さんのコメント

私はみんなが好きなごはんをテーマにこの給食を考えました。私の周りにヤンニョムチキンが嫌いな人はいないし、とてもおいしいから主菜をヤンニョムチキンにしました。それに合わせて主食をごはん、汁物をかきたま汁、デザートを一ごヨーグルトにしました。栄養バランスや見た目にも気を付けて考えたので、残さずに食べてほしいです!!



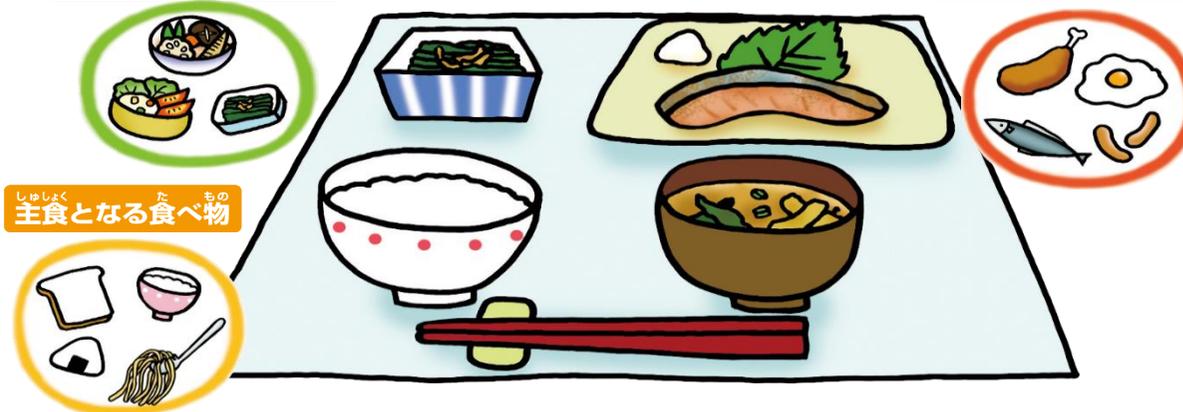
ほじくたべて

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理

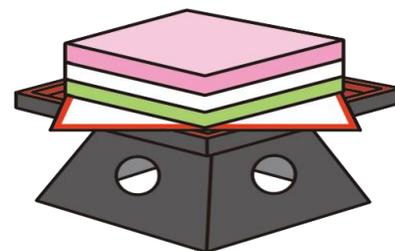
主菜となるおもな食べ物



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

「ももの節句」と「ひしもち」



3月3日の「ももの節句」の行事食のひとつに、「ひしもち」があります。「ひしもち」は、ひしがたにつくった赤、白、緑の3色のおもちを重ねたもので、それぞれのおもちの色には、意味があります。

赤は『魔除け(災いをはらいのける)』、白は『清浄(清くてけがれのないこと)』、緑は『健康』を意味し、女の子の健やかな成長への願いが、こめられています。

3色のおもちは、春を迎える喜びを表しているともいわれています。赤は『桃の花』、白は『雪』、緑は『新緑』で、雪の下から新緑(新芽)が芽吹き、桃の花を咲かせる様子を表しているそうです。

給食では、3色ゼリーがです!

担当：栄養教諭 都築