

# 給食だより



令和7年  
3月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

春の訪れを感じる季節になり、今年度も残りわずかとなりました。この1年間で、子どもたちは心も体も大きく成長したと思います。給食でも、苦手な食べ物を克服したり、完食できるようになったりした姿が見られました。これからも給食を通して健康的な食習慣を身につけ、元気に成長して欲しいと思います。

1年間、給食着の洗濯やアイロンがけ、修繕等、日々の給食運営にご協力いただきまして、ありがとうございました。



## 1年間の 総まとめ

## 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

☐ 朝食を毎日とった

☐ 規則正しい時間に食事をした

☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた

☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた

☐ 食品表示を見るように心がけた

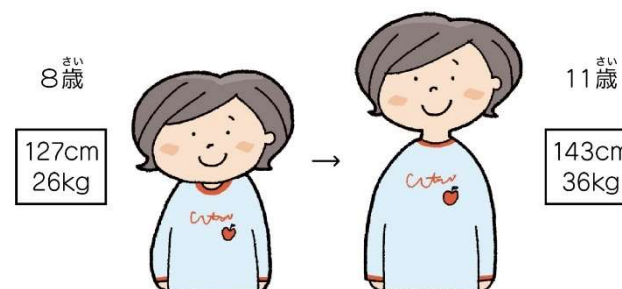
☐ 地域の食材や食文化について理解した



☆児童・生徒の皆さんもおうちの方と一緒に読んでくださいね。

## 体重は増えていくよ

### 成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるため体重が増えていきます。体重が増えると「太った」という人もいますが、太るとは余分な脂肪がつくことをいうため、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。体をつくる大切な時期なので、バランスの良い食事をとり、適度な運動をしましょう。

## 家族そろって食事する時間を

いつもの食卓で家族そろって食事を囲むことで、お互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。家庭での食事の時間を振り返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を増やしてみませんか。



## ひな祭りの行事食



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤（桃色）、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



## 春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。