

# 3月給食だより

令和5年2月28日



川口市立中居小学校

今後マスクの着用は、個人の判断になるという報道がされていますが、給食の時間は、新型コロナウイルス感染症の感染予防の観点だけでなく、食品衛生上の理由で、コロナ前と同様にマスク着用をしていただきますようお願いいたします。

さて、6年生は3月の残り13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こと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3組

### 3月8日(水)に濱田百花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「くふうしようおいしい食事」という単元において、本校学校栄養職員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。学校栄養職員からは、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141名の中で実際に選ばれたのは、**6年3組の濱田百花さん**の献立です。

#### 献立を考えた濱田百花さんのコメント

「まだ給食で出たことがなくて、みんなが好きそうなのは何かと考え、お肉とコーンなどがたっぷり入った『ペッパーライス』を取り入れました。他にも、栄養たっぷりの野菜とアルファベットのマカロニを合わせた『ABC野菜スープ』、みんなが好きな『いかナゲット』、『さくらゼリー』を組み合わせました。『さくらゼリー』は、今の季節にぴったりの桜をモチーフにしたゼリーです。栄養たっぷりで、いつもはあまり出ない献立なので、ぜひ残さずに味わって食べてくれたらうれしいです！」

# 「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。

## 給食着補修点検のお知らせ

2学期と3学期のそれぞれの学期末には、給食着お直しボランティアの皆様のご協力で、児童の給食着の補修点検を行っております。3学期末の補修点検は、4～6年生分の給食着を3月23日(木)に行います。3月の最後の給食当番になったお子様は、給食着点検表とともに給食着を持ち帰りますので、可能な限りの補修を行っていただき、洗濯・のり付けをして、23日(木)の朝までに、忘れずに持たせていただきますようお願いいたします。ご家庭で補修しきれなかった分を、給食着お直しボランティアの皆様にご依頼させていただきます。この日に忘れてしまいますと、補修点検から漏れてしまいますので、忘れずに持たせていただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。