

# 食べて元気!

平成28年3月14日  
向東小学校 給食室 No.12  
発行: 栄養教諭 石田恵美



寒さも少し和らぎ、春がもうすぐそこまできています。さて、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ましたね。

卒業・進級を前に食生活を振り返り、新しい生活への準備をしましょう。

## 食を通じたコミュニケーションを

### 卒業お祝い給食



3月4日(6年1組), 3月8日(6年2組)に「卒業お祝い給食」を教室で行いました。給食室では、6年生の卒業を祝って、いつもの給食献立に特別料理を加えて作りました。子どもたちは、盛り合わせた料理をマナーを守って分け合い、楽しい会食となりました。



「おにぎりみんな2個とった?」「果物とってあげるよ」「ありがとう」と声をかけていました。大好きなから揚げが最後まで残るとい、遠慮する場面もみられました。

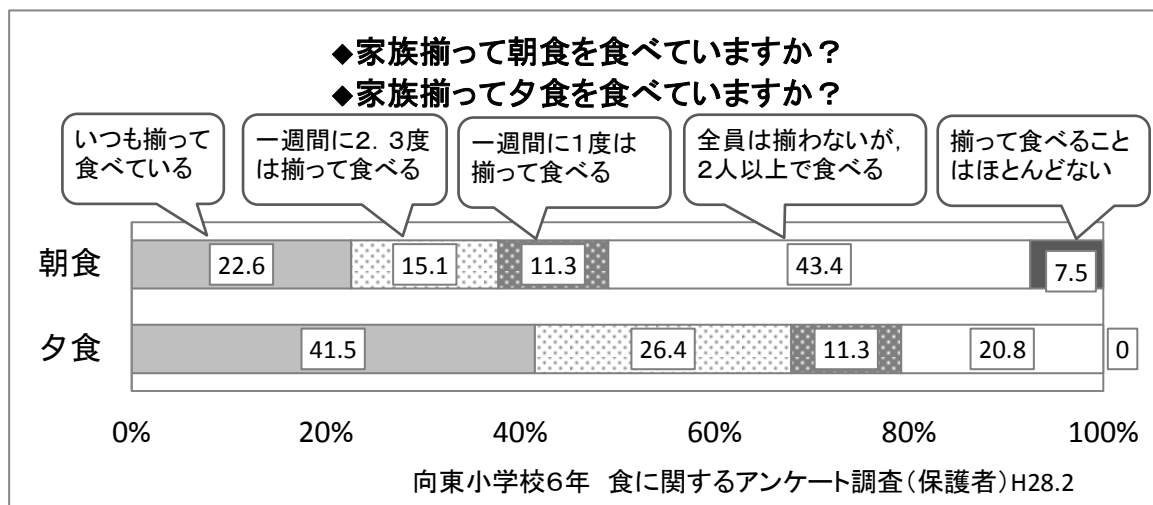
#### 給食献立に加えて……

- ・ごはん⇒おにぎり(わかめ・ゆかり)
- ・鶏のから揚げ又は照り焼きチキン
- ・さつまいもスティック
- ・果物(デコポン・いちご)

6年間、よく食べてくれましたね。中学校へ行っても好き嫌いなく食べて、元気に過ごしてください。



生活の変化によって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。



家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気になってくれます。

家族や仲間と食事をする事「共食(きょうしょく)」には、ただ食べるだけでなく、「何をつくろうか」「おいしかったね」と話し合うことも含まれています。

卒業や入学、お花見など、春にはみんなで食事をする機会がふえます。「だれかといっしょ」の食事は、ひとりより楽しいですね。できることからはじめてみましょう。

忙しい毎日だからこそ、みんなで食べる時間を大切にしましょう。

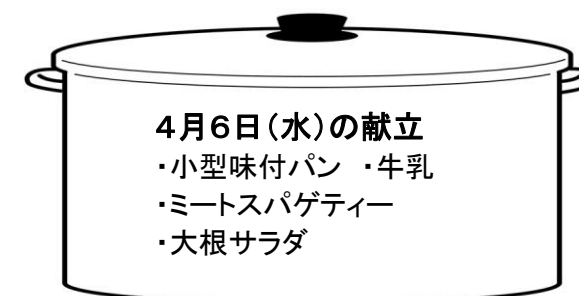


### 一番好きな給食はなあに?

給食委員会のみなさんに、一番好きな給食を聞いてみました。みなさんは、どうでしょうか?



- |     |   |
|-----|---|
| 1位  | たこボール   |
| 2位  | おのみちっ子カレー<br>ホタテのから揚げ<br>サンドイッチ<br>(食パン・いちごジャム) |
| その他 | ハンバーグ<br>から揚げ<br>りっちゃんのサラダ<br>ホタテごはん            |



#### 4月6日(水)の献立

- ・小型味付パン・牛乳
- ・ミートスパゲティー
- ・大根サラダ

3月25日(金)で今年度の給食は終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取組に深いご理解とご協力いただきありがとうございました。