



# 食育だより

令和6年3月7日  
横浜市立矢部小学校  
校長 山口 恭史  
栄養教諭 芦野 文香

日中は太陽の日差しが強くなり、温かさを感じられる日々が増えてきました。6年生にとっては小学校との別れをむかえる季節となり、小学校での給食も残りわずかです。

学校給食も小学校での大切な思い出の一つとなるように、最終日までおいしい給食づくりに励んでいきたいと思います。

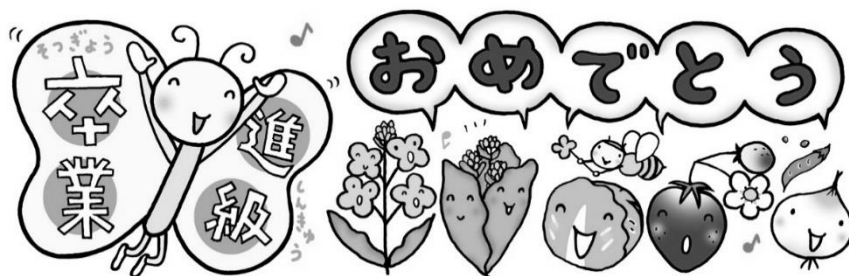
## 3月の献立

- ☆ 望ましい食生活を実践するための、参考となる献立を取り入れました。  
(主食・主菜・副菜のそろった献立、まごポイント満点の献立)
- ☆ 桃の節句を知らせる献立として菜の花ごはんを取り入れました。
- ☆ 旬の食品として、さわら・キャベツ・こまつな・みつば・いよかんを取り入れました。
- ☆ 卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。

### 3月の自校炊飯

7日(木): 2・4・6年生、18日(月): 1・3・5年生、5くみ

★地場産物の活用として、ねぎやこまつなをJA横浜から購入します。



## お知らせ

◎3月の給食は18日(月)で終了となります。

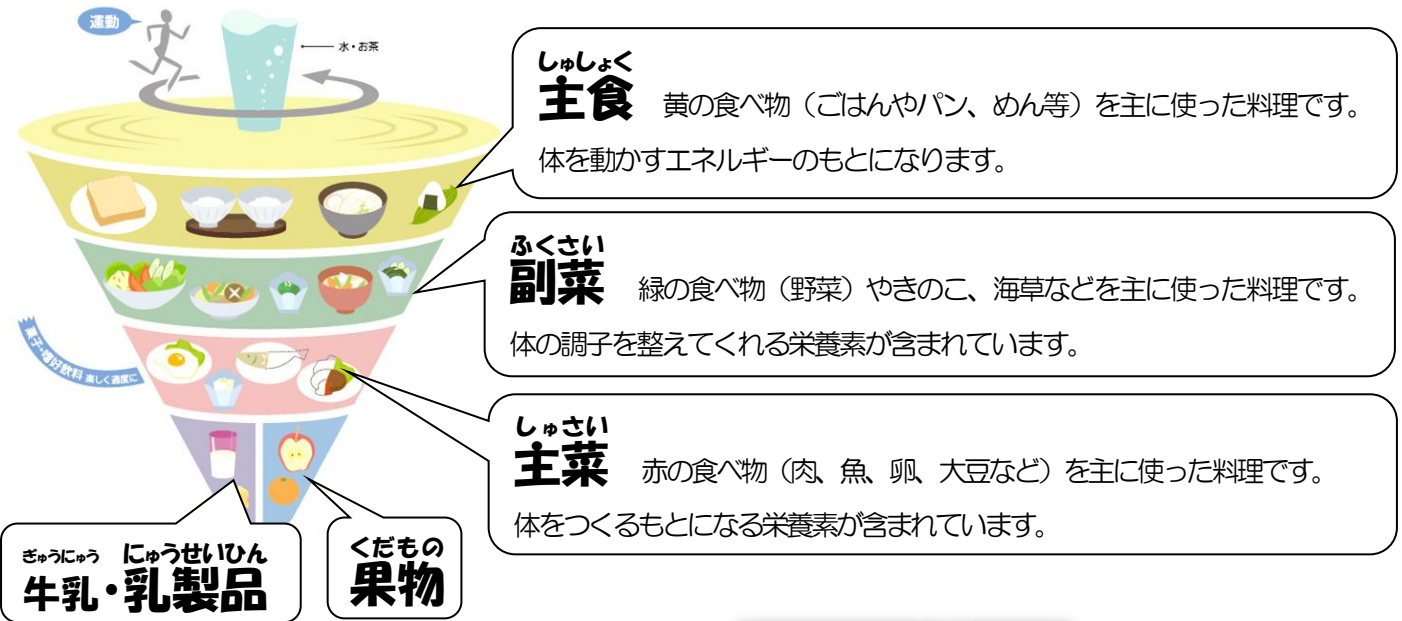
1年間矢部小学校の給食運営にご理解とご協力いただきまして、ありがとうございました。最後に給食当番になった人は白衣を洗濯し、必ず**アイロンを済ませ、21日(木)までに**学校へお戻してください。また、ほつれやゴムの伸びなどを直していただけると大変助かります。来年度も子どもたちの安全な給食当番活動ができるように、ご協力をお願いいたします。

◎4月の給食は12日(金)開始予定です。

献立は、ごはん、牛乳、生揚げのそぼろ煮、磯香あえを予定しています。

## ☆6年生でバイキング給食を実施しました☆

事前に栄養バランスの良い食事の選び方について学習し、学んだことをバイキング給食で実践しました。イラストの食事バランスガイドを見て、主食・主菜・副菜をそろえて食べることの大切さを学びました。6年間で学んだことをこれからの食生活に活かしてくれることを願っています。



## 児童のふいかえいや感想

- 栄養バランスをちゃんと考えて、好きなものだけではなく、苦手な料理も食べられるように挑戦したい。
- 好きな物だけでなく、栄養のバランスを考えて選ぶと思いました。
- 六年間で一番の給食でした。ありがとうございました。
- バランスよく栄養が取れるように野菜もしっかり食べたい。
- バイキング給食はいつもと違った特別感を感じられた。料理も美味しかったです。
- 栄養バランスがこれからもかたよらないように、赤・黄・緑を考えて食べたい。
- 自分の食べたいものだけを食べるのではなく、栄養バランスに気を付けながら食事を選びたい。
- これから自分で食事を選ぶときは、野菜やお肉、魚などをバランスよく選んで食べるようにしたい。主食・主菜・副菜などの量を考えて選ぶのも大事だと思う。

## ☆ 卒業によせて ☆

生き物が生きていくために必ず必要なことが『食べる』ということです。私たち人間にとって『食べる』ことは、体を成長させ、健康を保つ働きがあるだけでなく、味わう楽しさ、人への思いやり、ものを大切にする、感謝の気持ちをもつ等、心を豊かにするためにも大きな役割があります。

これから大人になる皆さんが、『食べる』ということを実践できる人になってほしいと願っています。