

3月

# 給食だより



渋谷区立笹塚小学校

給食目標 「食生活について考えよう」



現代社会では子供の肥満が問題になっています。また、子供の頃に肥満だと、大人になっても肥満であることが多いといわれています。肥満は多くの生活習慣病の源ともいえます。子供のうちから適切な生活習慣を身に付け、肥満を予防しましょう。



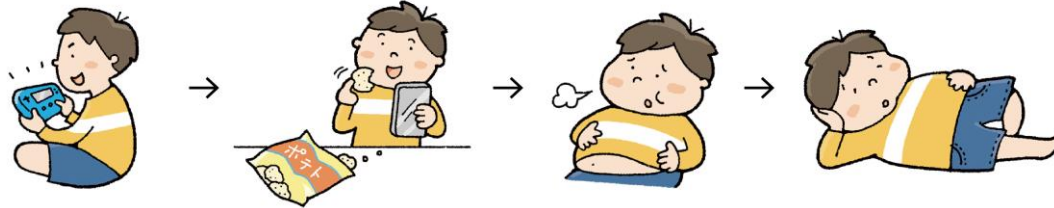
## 悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少

ながら食べをする

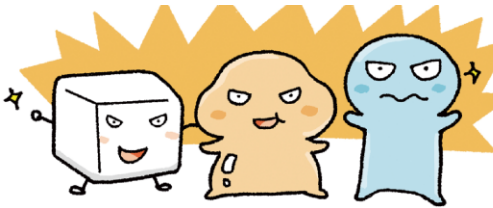
太る

動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

## 摂りすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、摂りすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などを控えたり、薄味にしたりして、摂り過ぎに注意しましょう。



【今月のおはなし給食】



3月3日（月）

【菜の花そぼろちらし】 【ひなあられ】

「和」の行事えほん〈1〉春と夏の巻」

高野紀子・作

3月5日（水）

【カレーライス】 【もものゼリー】

「給食室のいちにち」

大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵



## ひな祭り

**【3月3日（月）】**  
**★ひなまつり献立★**

- ・ 菜の花そぼろちらし
- ・ 生麩のお吸い物
- ・ ひなあられ



「ひな祭り」は女の子の成長を願う行事で、モモの花が咲くころに行われるので「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形は、子供たちの身代わりになって病気や事故から守ってくれるといわれています。

平安時代から続く伝統行事です。大切に受け継いでいきたいですね。



### 6年生のみなさん

**【3月24日（月）】**  
**★卒業おめでとう献立★**

- ・ お赤飯
- ・ 鶏のから揚げ
- ・ カレーキャベツ
- ・ 桜餅



**ご卒業おめでとうございます**

日本の祝い事にはお赤飯を炊く習慣があります。お赤飯の赤い色がハレの日にあふさわしい色と考えられていたからです。また悪いものを近づけないという魔除けの意味もあります。

中学生になっても楽しく食事をし、たくさん遊び、たくさん学び、元気で過ごしてくださいね。応援しています。



保護者の方へ



**今年度も給食運営へのご理解とご協力をいただき**

**ありがとうございました。**

安心・安全な給食を提供することを前提に、行事食や郷土料理、世界の料理など子供たちが喜ぶ姿を思い浮かべながら様々なメニューを考えました。

給食の時間に教室へ行くと「おいしいです！」と言いながらニコニコと給食を食べる姿が心に残っています。そして食缶が空っぽになるほど食べる姿を見て、栄養士・調理員一同とても嬉しく思いました。

来年度も引き続きおいしい給食を提供できるよう励んで参ります。

よろしく願いいたします。

