3月 給食だより

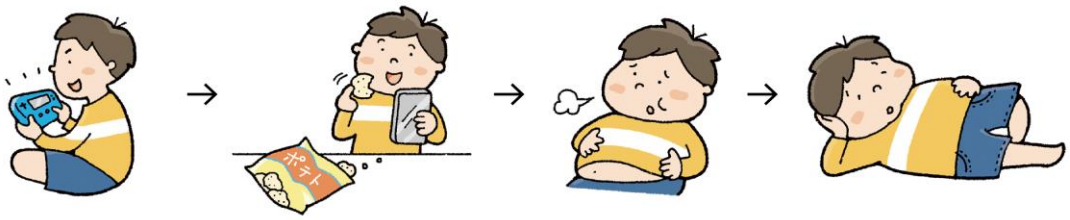
渋谷区立笹塚小学校

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。

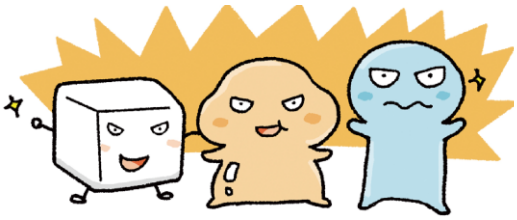
悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

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。

給食では…

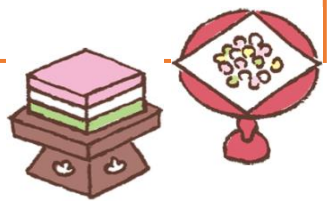
①栄養バランスを考えた献立を心がけています。食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の３つのグループに分かれます。赤は骨や肉になる食べ物（肉・魚・卵・牛乳・豆腐・海藻など）、黄は体を動かす力になる食べ物（ごはん・パン・麺・じゃがいも・油など）、緑は体の調子を整えてくれる食べ物（ほうれん草・にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ・りんごなど）です。この３つのグループの食べ物をバランスよく取り入れて、笹塚小学校のみなさんが健康で過ごせるように給食を提供しています。

②味覚を育てることも大切にしています。既製の出汁調味料は使わず、かつお節、昆布、鶏ガラ、豚ガラ、野菜くずを煮込んでうま味を引き出した料理に仕上げています。給食を通し、甘い・しょっぱい・酸っぱい・辛い・苦いなど様々な味を経験して色々な味を覚えてほしいと考えています。

【３月の行事食】

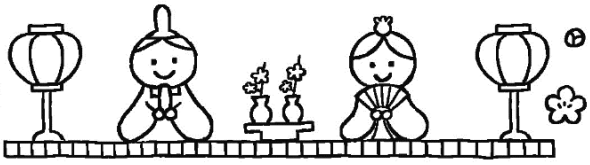
【３月１日（金）】
～ひなまつり献立～

・菜の花そぼろちらし
・ゆかりあえ
・はまぐりと花麩のお吸い物
・ひなあられ



ひな祭り

「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。ひな祭りは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。



【３月２２日（金）】
～卒業お祝い献立～

・お赤飯
・鶏のから揚げ
・★にんじん入りボイルキャベツ
・桜餅

６年生のみなさん

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。

よろしくお願いいたします。