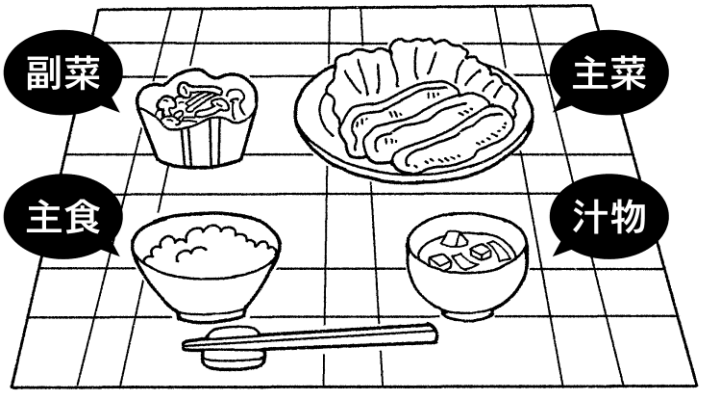
食育だより

令和７年３月
～毎月19日は食育の日～
鹿児島市立紫原小学校

今年度も残りわずかとなりました。この１年元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級等節目の季節となります。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活に備えましょう。

新しい学年でよいスタートが切れるように、春休み中もいつも通りの「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心がけて過ごしましょう。

～健康な体づくりのために栄養バランスよく食べましょう～
知っておきたい！　献立の基本



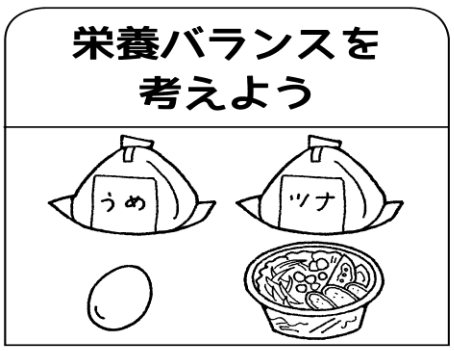
献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食　米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜　魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜　野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物　みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

コンビニで選ぶ食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。

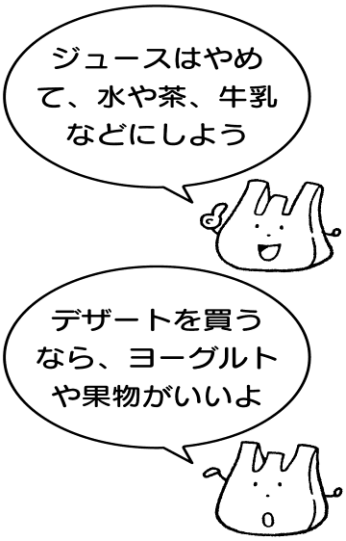
栄養バランスを考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品表示をチェックしよう

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。



＊春休み中の食事も、「主食」「主菜」「副菜」の３つをそろえて食べることを心がけましょう。朝昼夕、なるべく決まった時間に食べて、生活リズムを整えていくことも元気に過ごすための秘訣です。

卒業生の皆さんへ

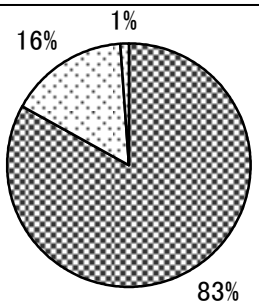
ご卒業おめでとうございます！

心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

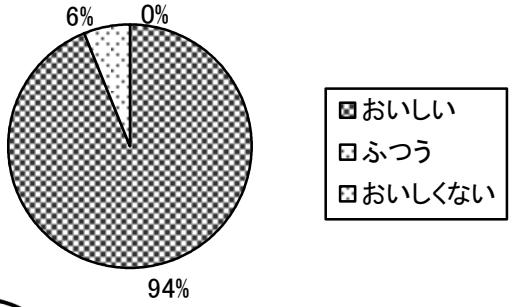
６年生に、給食について聞きました！

～アンコール給食　アンケート集計結果～

（１）給食は好きですか？



（２）給食はおいしいですか？



（３）給食の思い出や感想

小学校生活の６年間ほぼ毎日食べた給食は、全部おいしかったです。あと少しだけど好き嫌いしないで食べたいです。

毎日毎日給食が楽しみで今日は、なんの給食かなとワクワクしています。

私は給食がとても大好きで、おいしかった給食をお母さんに「この給食作って～」という事がよくあります。

きな粉揚げパンの時口周りにきな粉がたくさんついていて笑っていたことが一番の思い出です。

献立もたくさんあって、味も工夫されていて、何より学校で作っているのが最高でした。またいつか食べに来たくらいです。

３時間目休みになると給食のいい匂いがしてきて早く食べたいという気持ちです。

紫原小のおいしい給食を食べられるのもあと少しなのでみんなで楽しく食べたいです。

３時間目の授業が終わり、休み時間の時にいい匂いがして４「頑張ろう」という気持ちになれます。

嫌いなものも出てきたけど、おいしかったので苦手を克服することができました。

一時期学校に行くのがめんどくさいと思っていたけど、そんな中、給食はいちばんの楽しみでした。

自分の好きな給食が出た時は、とてもうれしくて、それまでの授業で疲れた時は、元気になります。

リザーブ給食でグループの人たちと楽しくおいしく食べたのが思い出です。

嫌なことがあった時に、給食を食べたら元気になれました。

給食室の皆さんが作ってくださった手作りケーキがとてもおいしかったです。