

# 3月給食だより

令和7年2月27日  
足立区立足立入谷小学校  
校長 信田 恵介  
栄養士 齊藤 絢子

暦の上では春です。日に日に暖かくなるでしょう。いよいよ、今の学年で過ごす最後の月になります。給食では好き嫌いなく、食べることができているでしょうか？

みなさんはこの1年間の学校生活を通して、大きく成長したことと思います。進級・卒業の前に1年間をふり返って、新しい生活への準備をしましょう。

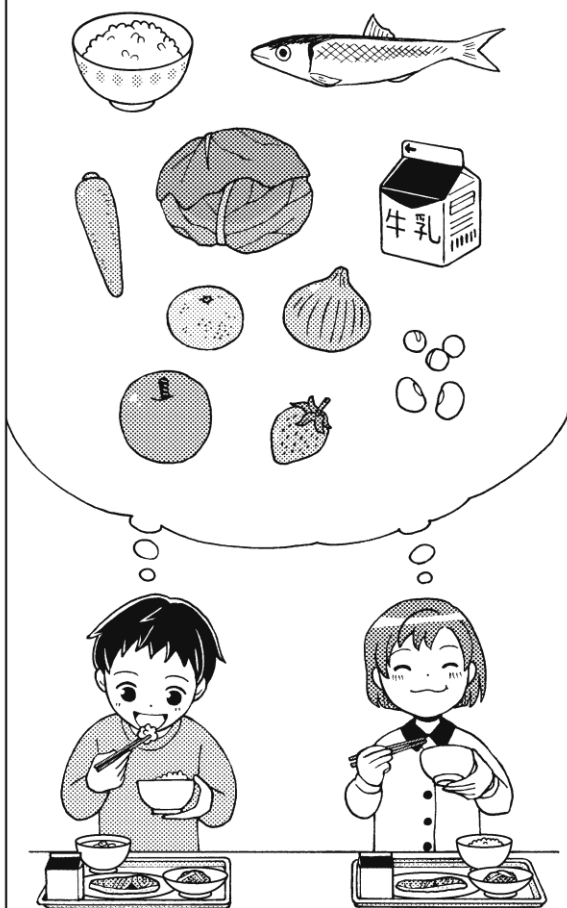
## 進級・進学に向けて

# 健康的な食生活を身につけよう

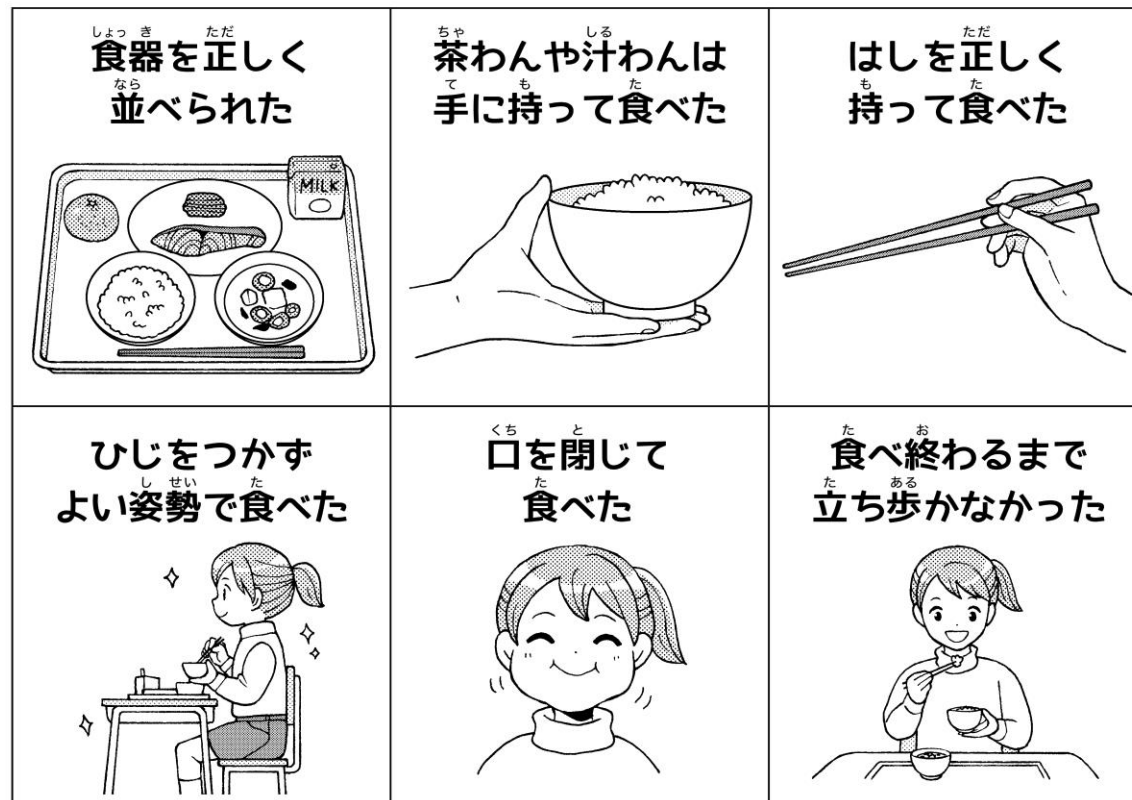
### 食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」  
(平成28年6月一部改正)



# マナーを守って食べましたか？



## 栄養士から みなさんへ



この一年間、給食をたくさん食べてくれてありがとうございました。  
給食では、みなさんの成長を考えて栄養バランスがとれた献立を考えています。また、旬のものや地域の食材を取り入れてきました。給食で学んだことを思い出して、これからの食生活に生かしていってくださいね。

## おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶事のかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。