



# 食育便り

2026年3月発行  
伊丹市教育委員会  
中学校給食センター

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じる季節となりました。今の学年で過ごす日々も残りわずかです。この1年を振り返り、できたこと、もう少し頑張りたかったことなど、心残りなく新しい学年、新しい世界への旅立ちに向けた準備をしていきましょう。

## 1年間の食生活を振り返りましょう

この1年間、皆さんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。次の項目を振り返り、できるようになったこと、新年度挑戦したいことを考えてみましょう。

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか？



- ④ 買うときに表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手を洗いましたか？



- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けができましたか？
- ⑫ 友達や家族と楽しく食事ができましたか？



## 「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう！

心も体も健康に過ごすためには、毎日の食事の栄養バランスを整えることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養バランスも整いやすくなります。



自分で用意するのが難しく、外食や出来合いものを利用する場合でも、主食、主菜、副菜、汁物を意識してみましょう。最近では食事記録をつけると栄養が摂れているか、不足や過剰でないかを教えてくれるアプリもあります。上手に利用するのもいいですね。そして食材や料理を作ってくださった人への感謝を忘れないようにしましょう。

## クイズに挑戦！ひな祭りクイズ

毎年3月3日は、子どもの健やかな成長と幸せを願い、お祝いする「ひな祭り」です。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

3月3日はひな祭り献立です。  
・ご飯・牛乳  
・花型ハンバーグのあんかけ  
・金平ごぼう  
・すまし汁  
・ひなあられ  
お楽しみに

### すまし汁

Q1 この日のお祝い料理「うしお汁」に使われる、2枚の殻がピッタリと合う貝は？



### ひなあられ

Q2 「ひなあられ」は、何からつくられているでしょう？



### ひしもち

Q3 ひしもちの色のうち、下段はどんな意味があるでしょう？



### お寿司

Q4 この日に食べる「お寿司」はどれでしょう？



Q1 = ② ハナクリは対の貝殻がピッタリと合うことから、良い相手と永く結ばれることを願う。  
Q2 = ① 昔はひしもちを砕いたものでしたが、現在はホシノ子やあらねが親しまれています。  
Q3 = 「大地」雪(白)の下から新芽(緑)が芽吹き、桃の花(桃)が咲く様子を表現しているそうです。  
Q4 = ② 酢飯の上に、縁起の良い魚や旬の食材、お餅を飾りよぎ散らしたお寿司です。

## 3年生の皆さんへ ~ご卒業おめでとうございます~



学校給食を振り返って、友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つになりましたか？卒業するとこれまで親しんできた学校給食がなくなってしまう人も多いと思います。

今までは保護者の方や先生方が皆さんの健康や生活のことを考えてくれたことも多かったと思いますが、これからは自分自身で考えて判断する場面が増えてくるでしょう。そんな時は、ぜひ給食のことを思い出してください。「食べることを大切にする」ことは、自分を大切にすることにつながります。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

### 食べることを大切に!



「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人のつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、そして食事をする時間を大切にする、もちろん食べ物を大切に扱うことも忘れないでください。

