



きゅうしょくだより

令和8年3月号
昭島市立武蔵野小学校
栄養士 村田 奈央

日を追うごとに、春の訪れを感じる季節となりました。いよいよ3月を迎え、今の学年で過ごす日々も残りわずかです。この1年間、給食の時間を通して、皆さんの成長をたくさん感じることができました。残りの日々も、給食をしっかり食べて元気に学校生活を送り、最後まで思い出に残る、楽しい給食時間を過ごしてください。

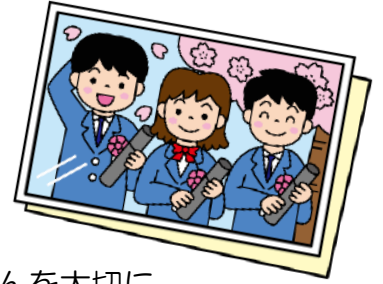
1年間の振り返りをしよう！

皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p> 	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> 	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p> 
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p> 	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> 	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか？</p> 
<p>地域でとれる食べ物 を知ることが できましたか？</p> 	<p>行事食や郷土料理 について知ることが できましたか？</p> 	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p> 



ご卒業、おめでとうございます



友達や先生方と過ごした給食の時間は、学校生活の中でもきっとかけがえのない思い出の一つになっていることでしょう。

給食が皆さんのもとに届くまでには、たくさんの方が関わり、皆さんを大切に思う気持ちが込められています。ぜひ、給食を通して学んだことを、これからの生活の中でも活かしてみてください。皆さんが元気に活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

給食試食会を実施しました

2月2日に、PTA主催の給食試食会を実施しました。当日は22名の保護者の方にお集まりいただき、武蔵野小学校の給食を召し上がっていただきました。ご多用の中、参加していただいた保護者の皆様、ありがとうございました。栄養士からは献立の説明を行い、保護者の方からの質問にお答えしました。保護者の方からいただいた質問の一部を紹介します。

・武蔵野小学校の給食作りでこだわっていることは？

→良質な鰹節、昆布を使用し、しっかりとだしをとっています。野菜は苦手な子でも食べやすいように、料理によって小さめに切る、柔らかく煮る等、工夫しています。また塩分量が多くなり過ぎないように、献立全体のバランスを見て、おかずはしっかり味をつけ、汁物は優しい味わいにするなど、味にメリハリをつけています。

・好きなものばかり食べて、苦手なものを出すとごはんを食べない。

どうしたらよいか？

→給食では、いろいろな食経験をさせることが大切だと考えています。子どもの味覚はとても敏感で、大人は大丈夫だと思っても、子どもには辛さや苦さを感じることもあります。また、子どもは大人に比べて食経験が少なく、いろいろな味に慣れていません。1回目で食べてくれなくても、何回か食卓に並べてみる、味つけや切り方を変えてみる、家族が食べているのを見せるのも良いと思います。長い目で見て、食べられるものを増やしていきましょう。