



# 給食だより



# 3月

令和7年2月28日  
小金井市立前原小学校  
校長 小柳 政憲  
栄養士 飯田真知子



食べ物や栄養が健康と病気へ与える影響を過大に信じることをフードファディズムといいます。例えば、ある食品を食べれば短期間でやせるとテレビ番組で放送され、その食品が品切れになるのもその一例です。情報は自分で考えて判断しましょう。

体によい？

体に悪い？

## 食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



## 3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

2月21日は、前原小学校開校60周年記念式典がありました。



2月21日は、前原小学校開校60周年記念式典があり、高学年の児童と、前原小学校を支えてくださっている地域の方々や関係者のみなさんで、お祝いをしました。この大切な日を含めた一週間の給食は、給食委員会が全校児童に向けてアンケートをとり、集計した結果の好きな給食メニューの上位3位までと、和風と洋風のお祝いメニューを組み込みました。そして、60周年記念のマスコットキャラクター「けやっきー」をモチーフにした、給食室手作りのけやっきーのクッキーも、話題のメニューの1つでした。



2/17の給食  
みかんシャーベット



2/18の給食  
きなこ揚げパン



2/19の給食  
ABCスープと  
けやっきーのクッキー



2/20の給食  
和風お祝い献立



2/21の給食  
洋風お祝い献立