

給食だより3月号



令和7年 2月28日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
栄養士 五十嵐 智子

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、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ってほしいと思います。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



春の行事と行事食

<p>3月3日</p> <p>ひなまつり</p> <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p>3月20日ごろ</p> <p>春分の日 (春のお彼岸)</p> <p>ぼたもち</p>	<p>桜開花のころ</p> <p>お花見</p> <p>花見団子 行楽弁当</p>
--	--	---

エス ディー ジー ス

SDGs

SDGs未来都市
EDOGAWA

みんなの給食

アレルギーや宗教など関係なくみんなが食べられる献立の日

3月4日・10日・18日

(飲用牛乳は除く)



しんねんとむ じゅんび 準備をする機会に



しんねんと はじ かんきょう か こころ からだ ふたん
 新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休
 ちゅう はやね はやお こころ あさ た たいちよう ととの
 み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...
7~9個

4~6個

1~3個

0個

