

うまごのきゅうしよく3月

令和7年3月10日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子

卒業や進級など、節目を迎える時期となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。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。

6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学校時代は、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で「食」を選択して食べる機会が増える時期でもあります。自分の食べるもので、自分自身の心も体もつくられていきます。これからも「食べることを大切に、健康で充実した中学校生活を送ってくださいね！



うきたの食育 家庭科の授業で考えたメニューを給食で出しました(6年)

6年生の家庭科の授業で副菜とみそ汁の具を考えて発表会を行いました。発表会に栄養士も参加させてもらい、調理手順やアピールポイントを聞きました。栄養バランスや給食での調理工程等を考慮し、各クラス1つずつ選び、3月の給食に取り入れました。

6年2組 3班考案メニュー★

3/11 (火) ごはん、かぼちゃ入り卵焼き
みんな大好き春雨サラダ
栄養たっぷりみそ汁
牛乳

◎春雨サラダは給食でも人気メニューです。定番の春雨サラダの材料に、ほうれん草も追加されていました。
◎みそ汁の具はわかめ、油揚げ、ねぎ、だいこんでした。給食ではじゃがいもとしめじを追加しました。

6年3組 3班考案メニュー★

3/5 (水) ごはん、サクサクとりつくね、牛乳
小松菜とちくわの卵炒め
大根となめこのみそ汁

◎小松菜とちくわの卵炒めには、ちりめんじゃこやコーンが入っており、卵にマヨネーズを混ぜて炒り卵を作る工夫がされていました。
◎みそ汁の具は大根、なめこ、とうふ、わかめでした。給食ではじゃがいもを追加しました。

6年1組 7班考案メニュー★

3/17 (月) ごはん、鮭のごまみそ焼き、牛乳
れんこんひじきサラダ
栄養満点みそ汁

◎れんこん、ひじき、コーン、水菜のサラダで、彩りや食感の良いメニューです。給食ではキャベツを追加しました。
◎みそ汁の具は人参、油揚げ、大根、じゃがいもでした。給食ではしめじと小松菜を追加しました。

あなたの食生活はどうか?

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。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...



4月の給食は、4月8日(火)から始まります。 ※1年生は4月9日(水)から