

# うまごのまほうしよく3月

令和8年2月27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、どの子ども心身共に大きく成長し、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年生の皆さんは、いよいよ卒業です。中学校時代は、心身共に更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す(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、各クラス一つずつ選び、3月の給食に取り入れました。

3/2 (月) 6年2組 3班考案メニュー★  
ごはん、鶏肉の変わり西京焼き  
**ほうれん草とさつま芋の白和え**  
**大根と白菜のみそ汁**  
果物(せとか)、牛乳

◎あまり給食では出てこない白和えに、皆が好きなさつま芋を入れて食べやすい工夫がされていました。  
◎みそ汁の具は大根、白菜、豆腐、わかめで、冬が旬の野菜を取り入れていました。給食ではしめじを追加しました。

3/10 (火) 6年3組 4班考案メニュー★  
ごはん、じゃこふりかけ、たらの揚げ漬け  
**春雨サラダ、わかめのみそ汁**、牛乳  
◎給食で何度も出てくる人気メニューの春雨サラダにわかめを入れて、ミネラルが摂れるよう工夫されていました。  
◎みそ汁の具はわかめ、じゃがいも、玉葱、油揚げでした。給食ではえのきとねぎを追加しました。

3/18 (水) 6年1組 3班考案メニュー★  
しらすごはん、揚げ出し豆腐そぼろあん  
**チーズサラダ、わかめのみそ汁**  
牛乳

◎人参、キャベツ、きゅうりにコロコロのチーズを入れたサラダです。1年生も楽しく食べられるように人参を星形にする工夫がされています。  
◎みそ汁の具はわかめ、大根、小松菜、油揚げでした。給食では油揚げを厚揚げに変更し、人参とこんにゃくを追加しました。

### ～給食委員会が考えた「セレクト給食」～

3月19日(木)のデザートはAペロンちゃん寒天ゼリーとBカルピス寒天ゼリーのセレクト給食です。セレクトする料理を何にするのか？何味にするのか？を給食委員会の児童が考えてくれました。

1年生から6年生までの児童、皆が選びやすいものは何か、しっかり考えてくれました。お楽しみに♪



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。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年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



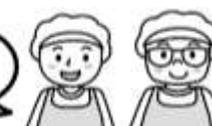
<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>

### ～保護者の方へのお知らせとお願い～

給食中には、衛生的に食べるために、必ずテーブルクロスを使用します。令和8年度4月から、テーブルクロスは毎日持ち帰りますので、洗濯をしたものを持たせていただけますようお願いいたします。追加での準備が必要な方は3月中に準備をお願いいたします。



### 1年間ありがとうございました!



4月の給食は、4月7日(火)から始まります。 ※1年生は4月8日(水)から