



3月給食だより

令和8年 3月号
江戸川区立春江小学校
学校長 小林 麻子
栄養士 原村 恵

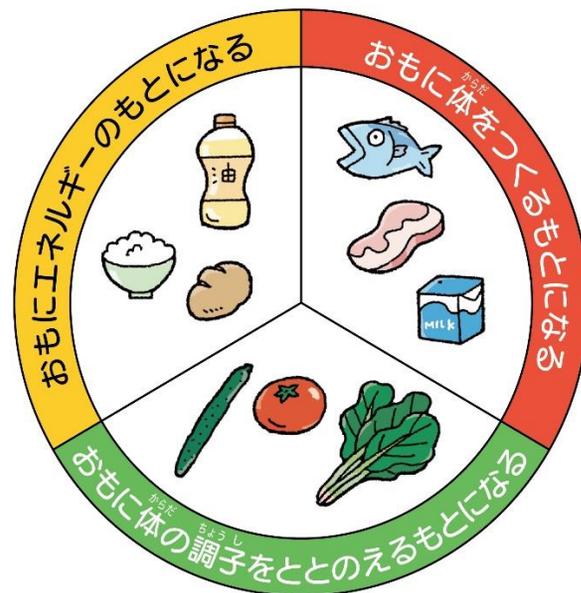
今年度も残すところ、あとひと月となりました。3月の給食は15回です！1日1日を大切にお友達や先生方と楽しい

給食時間を過ごして欲しいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期でもあります。

1年間の食生活を振り返り、4月からの新しい生活へ向けて自分自身の健康についても考えてみましょう。

《 今月の栄養目標 》

バランスのとれた食事をしましょう



“バランスのとれた食事”をするために、まずは赤・黄・緑の3つの仲間

の食品がそろっているか見てみましょう。赤は「体をつくるもと」、黄色は

「体を動かすエネルギーのもと」、緑は「体の調子を整えるもと」になります。

給食でも3つの仲間がそろうようにしているので、予定献立表でチェックしてみてくださいね。



1年間の振り返りをしよう!



<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>



3月の特別給食

3月2日(月) 6年生特別給食

「6年生を送る会」を行う3月2日に、6年生特別給食として、マドレーヌを提供します。

マドレーヌはフランス発祥のお菓子です。



※1~5年生はマドレーヌの提供はありません。



3月17日(火) パースデー給食・セレクト給食

今月のパースデー給食は、チョコチップケーキと抹茶ケーキのセレクトです！チョコか抹茶か、好きな方を選んでくださいね。

3月9日(月) 群馬県の郷土料理

〈豆腐めし〉

大豆・豆腐の生産が盛んな利根地区で生まれた料理です。炒めて味付けした豆腐や野菜をご飯に混ぜます。

〈こしね汁〉

群馬県の特産物「こんにゃく・しいたけ・ねぎ」を使用したみそ汁です。その頭文字をとった料理名です。



3月23日(月) 卒業お祝い献立

今年度の給食最終日は、6年生の卒業をお祝いするとともに、在校生の皆さんの進級をお祝いする気持ちを込めて、ちらし寿司と彩りフルーツ寒天ポンチを提供します。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。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うかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



もうすぐ春休み！



生活リズムを整えて新生活の準備をしよう！！

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。

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えたり心のバランスを整えたりしてくれます。

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよく噛んで食べる

