

3月給食だより

令和7年2月28日
江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真

3月の給食目標

給食の振り返りをしよう

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、どの子ども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。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。6年生は、小学生生活も残りわずかとなりました。1年生から5年生も今の学年で過ごす最後の月となります。1年間を振り返り、新しい年度に向けた準備をしていきましょう。

1年間の振り返りをしましょう！

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。

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

食べたらずを磨いている

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

7~9個

☆☆☆
たいへんよくがんばりました

4~6個

☆☆
よくがんばりました

1~3個

☆
もうすしががんばりましょう

0個

まずはたべることをすきになりましょう

3月の年中行事「ひな祭り」



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。ひしもちの「緑・白・桃」の3色は、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ちらしずし



ひしもち



はまぐりのお吸い物



ひなあられ



新年度に向けて準備をする機会に

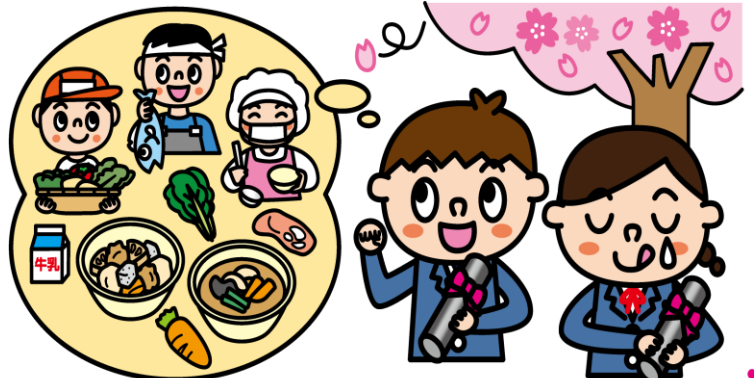


新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。

卒業生の皆さんへ

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。これから自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの今後の未来が、健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



新学期の給食開始日 4月8日(火)

ランチョンマット・ハンカチ・マスクを忘れないようにしましょう。