

3月 給食だより

令和6年2月29日
江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真
栄養士 岩井 えりか

3月の給食目標

1年間の振り返りをしよう

いよいよ今の学年で過ごす最後の月です。この1年を振り返り、新しい学年や学校へ向けた準備をしていきましょう。もうすぐ卒業を迎える6年生は、大杉東小学校の給食を食べるのも残りわずかとなりました。少しでも好きな食べ物や料理が増えていって嬉しいです。1年生から5年生の皆さんは、春休みの期間中も生活リズムを整え、バランスの良い食事を心がけましょう。

給食から、どんなことを学びました

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？ 私たちの体は食べたものから作られていることを忘れずに、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りましょう。



マンガで発見！食育劇場

1年を振り返って…



ねんかん ぶん かえ 1年間を振り返りましょう！

きゅうしよく じ かん
給食時間を
ぶん かえ
振り返ろう

「食育」チェックシート

ねん きゅうしよく じ かん ぶん かえ
この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。



<p>きゅうしよく まえ て 給食の前に手を きれいに洗えた</p> 	<p>きゅうしよく とうばん み じ たく 給食当番の身支度 をきちんとできた</p> 	<p>しよく じ 食事のあいさつを こころを込めて言えた</p> <p>いただきます</p> 
<p>しよく き ただ なら 食器を正しく並べ ることができた</p> 	<p>はし ただ も お箸を正しく持ち、 しよく す つか 上手に使うことが できた</p> 	<p>あじ よくかんで味わっ て食べることがで きた</p> 
<p>ち いき さん ぶつ しよく ぶん 地域の産物や食文 化を知ることがで きた</p> 	<p>に ほん でん とう ぎょう じ 日本の伝統行事と ぎょう じ しよく 行事食について知 ることができた</p> 	<p>しよく バランスのよい食 事の組み合わせが わかった</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>くだもの 果物</p> <p>しよく じ 主菜</p> <p>しよく じよく 副菜</p> 

はるやす ちゅう しよくせいかつ 春休み中の食生活のポイント



- あさ ひる ゆう しよく じ かん き
朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう。
 - いしき と ぎゅうにゅう
カルシウムを意識して摂りましょう(牛乳、チーズ、ヨーグルト、大豆製品、小魚など)。
 - ふそく いろ こい 野菜 た
不足しがちな色の濃い野菜を食べましょう(にんじん、かぼちゃ、小松菜、パプリカなど)。
 - しよく ぶん く
いろいろな食品を組み合わせで食べましょう。
 - た き つ
おやつを食べすぎには気を付けましょう。
- 

しんがっき きゅうしよくかいしび
新学期の給食開始日 4月9日(火)

ランチョンマット・ハンカチ・マスク(給食当番)を忘れないようにしましょう。