



# 3月給食だより



令和7年3月3日  
江戸川区立二之江小学校

## 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、どの子ど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。今月も、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援の気持ちを込めて給食を提供します。楽しみにしてください。



## 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。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活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！



## もうすぐ春休み！



## 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食べて体調を整えておきましょう。

### お別れバイキング給食

2月25日（火）に6年生でお別れバイキング給食を行いました。  
おにぎり・揚げパン・焼きうどん・から揚げ・イカのチリソース・  
鮭のさざれ焼き・おかか和え・オニオンドレッシングサラダ・  
チーズケーキ・フルーツポンチを用意しました。

楽しそうに何度もおかわりする様子が見られました。



# 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。

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

食べたら歯を磨いて  
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

○の数が...



7~9個

4~6個

1~3個

0個

☆☆☆  
たいへん  
よくがんばり  
ました

☆☆  
よくがんばり  
ました

☆  
もうすこし  
がんばり  
ましょう

まずは  
たべることをすき  
になりましょう