

3月 きゅうしょくだより

令和7年2月25日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳

余寒厳しき折ではありますが、年度初めと比べてどの児童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うれしいです。3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。



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!



新年度に向けて

卒業や進級を控えた今、自分の給食マナーを見直しましょう。きれいに食べて片付けることは、作った人への感謝の気持ちを伝えることに繋がります。好き嫌いをなく食べても、マナーが悪ければ台無しです。これは、給食だけでなくお家での食事にも言えることです。

マナーを身に付けて作ってくれた人へ感謝の気持ちを伝えましょう。

- ・「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をしていますか？
- ・食べきれぬ量をよそっていますか？
- ・片付けるときに、箸やスプーン・フォークの向きを揃えていますか？
- ・食器をていねいに扱っていますか？

きれいな食事のマナーを身に付けている人は素敵ですよ！

今一度見直してみましょう！



給食いきいき週間を振り返って

2月4日(火)から2月10日(月)まで給食いきいき週間でした。

給食室前掲示板に江戸川区食育キャラクター「ぱくぱくとりお」を掲示し、食材が赤・黄・緑の3種類に分けられ、それぞれの役割があることを伝えました。

ぼくたちは、ぱくぱくとりおです！



赤の食べ物を応援している
あかべえです！



黄色の食べ物を応援している
きさくです！



緑の食べ物を応援している
みどすけです！



実際の給食室前掲示板の様子です。こちらにも食べ物クイズがあります。

食べ物のイラストをめくると、正解が載っています。

楽しんでめくっている児童の姿が印象的でした。

そして、毎日のランチニュースで、その日使用した食材がどの種類に分けられるのかを献立表を見ながら考えるようにクイズを出し、次の日のランチニュースに正解を載せました。直接給食室へ答え合わせをしに来た児童もいました。

週間前と週間後に3種類の食べ物についてのアンケートを行いました。児童の意識にどのような変化があったのでしょうか？

食べ物が赤・黄・緑の3種類に分けられることを知っている児童の人数

学校全体で **37** 人 増えました！

赤・黄・緑の食べ物の役割を知っている児童の人数

学校全体で **76** 人 増えました！

給食の時、どれか一つの料理だけでなく、すべての料理を一口でも食べている児童の人数

学校全体で **5** 人 増えました！

それぞれに良い変化がありました！

人間の体は、赤の食べ物によって作られ、黄色の食べ物の力によって動かし、緑の食べ物によって体の調子が整えられます。どれか一つだけ多く食べていても体調管理はできません。

みなさん自分の好きな食べ物を思い浮かべてみてください。いずれかの種類の食べ物にかたよっていませんか？バランスよく食べることは、おいしく食べることと同じくらい重要なことです。

たとえば朝食にパンと目玉焼きを食べたら、給食の時に和え物をおかわりしてみませんか？食事のバランスを整えることは難しいことではありません。身近なできることから始めてみましょう。



おすすめ給食レシピです！卒業・進級のお祝いに赤飯を炊いてみませんか？炊飯器でもおいしく炊けます。水分量は精白米の1.2倍、もち米の1倍を使用しましょう。



【赤飯(4人分)】

材料	分量	作り方
もち米	160g	* 小豆を柔らかくゆでる。
精白米	120g	* もち米と精白米を合わせて研ぎ、浸水しておく。
炊き水(煮汁)	290g	* 煮汁を使い、炊き上げる。
小豆	大さじ1	* 炊きあがったら小豆を混ぜ込み、黒ごまと塩をふる。
黒ごま	適量	
塩	適量	