

食育だより



令和8年
3月号

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

目標：1年の振り返りながら食事をしよう

日ごとに春らしく!

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?

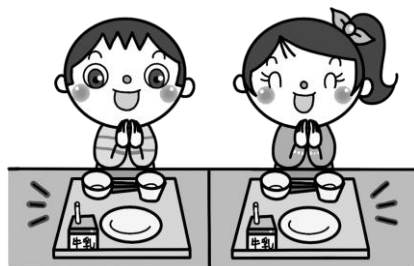


栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞けましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことができましたか?



今月の給食

<ひなまつり>

3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりは平安時代から始まりました。桃が咲く季節なので、桃の節句ともいわれます。ひな人形と共に桃の花を飾ります。桃の花には魔よけの力があると信じられており、こどもの健やかな成長を願うものとして飾られるようになりました。献立はちらしずし、牛乳、がんもどきの含め煮、けんちん汁です。

<揚げパンセレクト>

人気のあげパンのセレクト給食です。「さとう」「シナモン」「ココア」「きなこ」の中からあらかじめ選んだ食べたい味のあげパンを食べます。6年生がもう一度食べたい給食にも選ばれています。

<お祝い給食>

給食最終日23日(月)は赤飯、牛乳、鶏のから揚げ、昆布サラダ、すまし汁、イチゴのアイスです。赤飯は日本の伝統的な「ハレの日」の食事には欠かせません。進級、卒業のお祝いを喜び、健康を願って食べます。昆布サラダに入っている「昆布」もお祝いには欠かせません。「よろこんぶ」という語呂合わせに由来しています。

<6年生リクエストメニュー>

6年生が中萩中小学校で食べる給食も残すところ1か月です。12月に6年生を対象にした「リクエスト給食と給食の思い出アンケート」を実施しました。献立表に6年生がリクエストしたメニューには★印をつけました。

6年生のリクエストベスト3を発表します。

1位	1組	あげパン・アイス	2組	アイス
2位	1組	ABCスープ	2組	パリパリサラダ
3位	1組	から揚げ・揚げぎょうざ	2組	あげパン

1年間ありがとうございました

3月23日(月)で今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みに深い理解とご協力いただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全で美味しい給食づくり、こどもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

なお、新年度の給食は4月8日(水)から予定しています。

給食で使用した白衣と帽子は洗濯、アイロンがけをして、卒業式または修了式までに返却してください。ご協力お願いいたします。

ありがとうございました

