

3月

# 食育だより ランチタイム

毎月19日は食育の日  
幸手市立さくら小学校

## 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。4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開きます。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごしましょう。

給食目標  
1年間の給食を  
ふりかえろう



## 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?



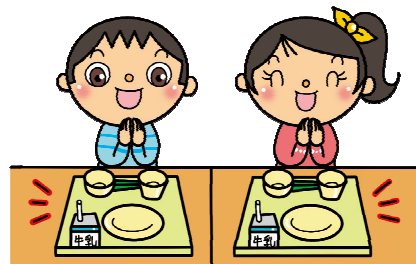
### 栄養について

- ・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、静かに休むことはできましたか?



健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!

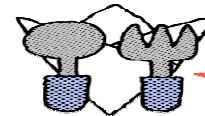


健康に過ごすための  
三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。



## 洋食マナー給食

6年生が洋食マナー給食を7日、10日に実施します。洋食マナー給食とは食事を順番に出し、ナイフとフォークを使った給食です。

「食の国際化」も進み、様々な国の料理が食卓を賑わす時代となってきましたが、どんな場面でも、楽しんで食事をしてもらいたいと思い、計画しました。お楽しみに!



今年度も、給食に深いご理解とご協力をいただきありがとうございました。児童のみなさんの健康を願いながら給食を作り、食育に取り組んできました。来年度も安全でおいしい給食を目指していきたいと思ひます。引き続きよろしくお願ひします。

令和7年度の給食開始は4月11日を予定しています。

栄養教諭 新井理恵

ありがとうございました

