

# 食育だより



令和6年(令和5年度)  
3月号

給食目標：一年を振り返りながら食事をしよう

大田区立中萩中小学校  
校長 石川貴美子  
栄養士 長嶋紀久子

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。  
この1年間の学校生活はどうでしたか。健康に過ごすことができましたか。  
新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

## 楽しく給食できたかな？



## た 食べるものは、げんき 元気のもと

人の体は、朝から夜まで、休みなくはたっています。そのために大切なことは…

わたしの食べたものが、わたしの体をつくれます！

<p><b>べん</b> きょうも うんどうも しつかり食べて がんばるぞ！</p> <p>べんきょうも うんどうも しつかり食べて がんばるぞ！</p>	<p><b>も</b> つと食べた。でもおやつは 時間と量を きめてから！</p> <p>もつと食べた。でもおやつは 時間と量を きめてから！</p>	<p><b>の</b> こさず 食べよう、 えいよういっぱい 学校の給食！</p> <p>のこさず 食べよう、 えいよういっぱい 学校の給食！</p>
<p><b>た</b> べることは とっても大事。 体も心も 元気にします！</p> <p>たべることは とっても大事。 体も心も 元気にします！</p>	<p><b>い</b> ただきます！ ありがとうございます。 心をこめて、 ごあいさつ</p> <p>い ただきます！ ありがとうございます。 心をこめて、 ごあいさつ</p>	<p><b>す</b> きな食べもの、 どんどん ふえると うれしいな！</p> <p>す きな食べもの、 どんどん ふえると うれしいな！</p>
<p><b>だ</b> いじだよ。 食べもの、 食べかた、 元気にみなもと！</p> <p>だ いじだよ。 食べもの、 食べかた、 元気にみなもと！</p>	<p><b>き</b> ようも楽しい みんなと いっしょの 給食だ！</p> <p>き ようも楽しい みんなと いっしょの 給食だ！</p>	

◎3月の給食の献立には、6年生からのリクエスト給食が献立に入っています。

★が6年生リクエスト給食です。お楽しみに！

◎3月19日、21日にセレクト給食を行います。

行う日	内容	選ぶもの			
19日	のみもの	牛乳	コーヒ-牛乳	ぶどうジュース	りんごジュース
コーヒ-牛乳にはココナツオイルが使われています。ナツツ類のアレルギーのある場合や今まで飲んだことがない場合はほかのものを選びましょう。					
21日	アイス	バニラアイスクリーム	いちごのアイス(乳・たまご不使用)		
バニラアイスには乳・たまごが使用されています。殺菌温度が68°C30分のため、生たまごにアレルギーがある場合や今まで食べたことのない場合はいちごのアイスを選びましょう					

アレルギーの心配がある場合はご家庭で相談してから選ぶようにしましょう。

今年度の給食は、3月21日(木)で終了いたします。給食を通して、今年度も1年間、子どもたちのうれしい笑顔をたくさん見る事ができました。「おいしかった!」や「ごちそうさま」の声、そして空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見ることが、スタッフ全員の大きな励みになっています。

来年度も食品や調理過程の安全には細心の注意を払いながら、おいしい給食を毎回提供できるように努めていきます。また卒業生のみなさんには給食を通して出会った味のことを忘れず、給食で学んだ食べ物や食べ方についての知識や経験を、学校給食の楽しい思い出とともに、

ぜひこれからの生活に生かしてってください。1年間、本当にありがとうございました。

