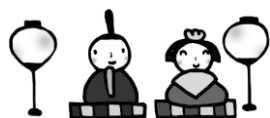


食育だより



令和7年
3月号

目標：一年間の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

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは
毎日食べましたか？

☐

● 給食当番の仕事は
しっかりできましたか？

☐

● 朝ごはんでは、おかずもしっ
かり食べていましたか？

☐

● 食事の前の手洗いは
よくできましたか？

☐

● 「いただきます」「ごちそう
さま」の食事のあいさつは
しっかりできましたか？

☐

● 食事では、いつもよくかんで
食べていましたか？

☐

● 食器のならべ方(配ぜん)
にも気をつけて食べる
ことができましたか？

☐

● 野菜を毎日、食べていましたか？

☐

● はしを正しく使い、おわんを
手にもって食べていましたか？

☐

● 給食の牛乳は残さず
飲めましたか？

☐

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。

「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

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、厚揚げの甘みそかけ、かきたま汁です。

＜本と給食のコラボ＞

11日の第10回「本と給食のコラボ」は大塚菜生作『給食室のいちにち』です。毎日食べている給食が、安全であることをチェックした食材を使い、多くの人の手によって丁寧に作られている事を知るきっかけになってくれると嬉しいです。本の中では8人で給食を作っていますが、中萩中小学校では9人で作っています。献立は、本と同じメニューのカレーライス、牛乳、カラフルサラダ、フルーツゼリーです。

＜あげパンセレクト＞

人気のあげパンのセレクト給食です。「きなこ」「ココア」「シナモン」「さとう」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年生のリクエスト給食では「きなこ」と「シナモン」のリクエストが多く、学校給食週間の時に行ったあげパンコンテストでは「きなこ」の次に「ココア」が人気でした。

＜お祝い給食＞

給食最終日(21日)は鯛めし、牛乳、鶏のから揚げ、昆布サラダ、すまし汁、セレクトアイスです。

鯛めしは焼いた鯛を昆布出汁で炊いたご飯に混ぜ込んだおめでたいご飯です。鯛は寿命が長いことから「長寿祈願」としてお祝いに用いられます。長寿といっても年齢だけではなく、「良いことが長く続きますように」という願いも込められています。セレクトアイスはあらかじめ選んだバニラアイス又はいちごのアイスを食べます。

＜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あと1か月です。12月に6年生を対象に「リクエスト献立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年生の給食の思い出を紹介します～

- ・みんなで話しながら、楽しく給食を食べたこと。
- ・配膳の時に、パリパリサラダのパリパリが多めに入って欲しいと願ったこと。
- ・全部の給食がおいしかったこと。

1年間ありがとうございました

3月21日(金)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ご理解とご協力を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おいしい給食づくり、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います。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9日(水)からを予定しています。

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

ありがとうございました

