

大森第四小学校
校長 長町 正弘

ランチタイム

まだ、寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子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。今月は、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。



3月の給食目標 「1年間の反省をしよう」

今年度最後の月となりました。みなさんの食生活はどうでしたか。心身ともに健康に生活するためには食事が不可欠です。食事マナーや栄養バランスなどについて、給食と家庭での食事も含めて、この一年間の食生活を振り返ってみましょう。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

健康な心と体は、毎月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に願っています。



春の行事と行事食

3月3日

◆ひなまつり◆



はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ

◆春分の日(春のお彼岸)◆



ぼたもち

桜開花のころ

◆お花見◆



花見団子 行楽弁当

あなたの食生活はどうですか？



振り返りチェックシート



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日
欠かさず食べている

☐ 食事の前に手を
きれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よく
かんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも
挑戦している

☐ おやつは時間と量を
決めて食べるように
している

☐ おはしを上手に
使うことができる

☐ 食べたら歯を磨いて
いる

☐ おうちで食事の
お手伝いをしている

☐ 家族や仲間と食事を
楽しんでいる


○の数が…

7~9個



4~6個



1~3個



0個

