

食育だより 3月号

令和6年 2月29日
大田区立東蒲小学校
校長 鈴木 裕二
栄養士 小俣日向子

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度もあと1か月となりました。今月の給食目標は「1年間の食生活をふり返ろう」です。1年間の食生活をふり返って、できるようになったことや、これから頑張りたいことを考えてみましょう。

1年間の食生活をふり返ってみよう！

スタート！



①朝食を毎日
食べることが
できた

②食事の前に
石けんで手洗いが
できた

③食事をよくかんで
食べることが
できた

④食品の3つや
6つのグループの
働きを知ることが
できた

⑤感謝の気持ちを
込めて食事のあい
さつができた

⑥苦手な食べ物を
食べることが
できた

⑦はしを正しく
持つことが
できた

⑧季節や行事の
料理を知ることが
できた

⑨間食は時間や量を
決めて食べること
ができた

⑩まわりの人と
楽しく食事
をすることが
できた

ゴール！

いくつ
できるよう
になったかな？

食生活をふり返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。

©少年写真新聞社

ひなまつり

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せを願う日です。

もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい（紙の人形に災いや厄を移し、身がわりとして川に流す）が結びついた行事です。

ひなまつりの行事食には、はまぐりのお吸い物やちらしずし、ひしもちなどがあります。



おてつだい 自分にできることを探そう

家事には、食材の買い物や調理の手伝い、配ぜんや片づけなどさまざまな仕事があります。家族の一員として手伝えることを探してやってみましょう。

<p>① 献立を考える</p>	<p>② 買い物</p>	<p>③ 下ごしらえ</p>	<p>④ 調理の手伝い</p>
<p>⑤ ごはんをよそう</p>	<p>⑥ 配ぜん</p>	<p>⑦ お茶を入れる</p>	<p>⑧ 食器洗い</p>

1年間 ありがとうございます

保護者の皆様、今年度も本校の給食運営にご協力いただき、誠にありがとうございました。来年度も引き続き、「安心・安全なおいしい給食」を提供していただけるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。