

3月 食育たより



令和5年2月28日

中野区立中野第一小学校

寒さの残る日もありますが、だんだんと日差しに春のぬくもりを感じるようになってきました。今年度も残りわずかとなり、今のクラスで給食を食べるのもあと少しです。今月は6年生の卒業をお祝いして給食提供の最終日にはお赤飯を炊きます。また、6年生からのリクエスト給食や、飲み物のセレクト給食もあります。

6年生のリクエスト給食

6年生を対象にしたリクエスト給食を考えてもらいました。さまざまな献立が考えてありましたが、給食として提供できるかどうか、栄養バランスが良いかどうかなどを考慮し、各クラスのリクエスト給食を決定しました。

考えてもらったリクエスト給食を少しアレンジしてありますが、楽しみながら食べてほしいと思います。



3月2日(木)

6年1組 リクエスト給食

タコライス
シーフードサラダ
ABC スープ
オレンジゼリー

3月7日(火)

6年2組 リクエスト給食

もちもちきな粉揚げパン
カリカリ揚げサラダ
ウインナーとマカロニの
スープ
りんごゼリー

3月10日(金)

6年3組 リクエスト給食

ごはん
コロッケ
にんじんシリシリ
みそ汁
いちご



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



保護者の皆さまへ







今年度も学校給食に御理解と御協力をいただきありがとうございました。今年度も『安全でおいしい給食』を目指して、メリックス株式会社の調理員の方々と協力しながら取り組んできました。調理員の皆さんはどうすれば『安全でおいしい給食』を子供たちに提供できるかと、細かい部分まで心を込めて子供たちのために作業してくださっています。今年度も残り少なくなってきましたが、引き続き多くの事に心を配りながら、チームとして子供たちの健康のために頑張っていきます。

また、衛生的に配食を行える環境ができましたのも、白衣の洗濯など保護者の皆さまの御協力があったこそだと思っております。ありがとうございました。

今後も給食を通して、食への興味関心が高められるよう取り組んでいきます。引き続き御家庭でも子供たちと一緒に食卓を囲み、給食の話題や食事の作法などをお話いただければと思います。

きゅう しょく しょく せい かつ ふう かえ
給食 & 食生活を振り返ろう

<p>給食時間を振り返って</p> 	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p> 	<p>前を向いて静かに食べた</p> 
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p> <p>すく 少なめ ふつう おおもり 大盛り</p> 	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる ことができた</p> <p>感謝</p> 	<p>時間内に食べ終わることができた</p> <p>ごちそうさまでした</p> 

<p>食生活を振り返って</p> 	<p>朝ごはんを毎日食べた</p> 	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p> 
<p>よくかんで食べる ことができた</p> 	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p> 	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p> 

○…10点、△…5点、×…0点
として、採点してみよう!

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

/ 100点