



3月給食だより

令和 7年 3月 3日
足立区立東栗原小学校
校長 伊地知 広竹
栄養士 野村 亮子

吹く風に春を感じる季節となりました。この1年で子供たちは、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。私たちの身体は食べ物からできています。健康な心と体は、日々の食事の積み重ねなのです。将来の自分を作る大切な土台となるものなので、給食や食育を通してそのサポートができたらうれしいです。来年度も健康で充実したものとなるよう願っています。

1年間の食生活はどうでしたか？

振り返りチェックシート

★この1年を振り返って、よくできたと思うものに○をつけましょう。

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

しんねんど ぶ 新年度に向けて...

- 早寝・早起き・朝ごはんをこころがけましょう！
- バランスのよい食事をこころがけましょう！
- 体を動かすようにしましょう！



1年間ありがとうございました！
新年度も子供たちに“おいしい給食”を提供しますので、楽しみにしててください。



2月に子供たちが完食した野菜のおかずのレシピを紹介します！
旬の大根がおいしく食べられます。

大根ツナサラダ

【材料】

- ・だいこん その他にんじん、きゅうり、もやしなどお好きな野菜を一人分60～80gくらい
- ・ツナ缶（70g）1缶

【ドレッシング】

（作りやすい分量）

- ・しょうゆ 大 1.5
- ・サラダ油 大 1
- ・酢 大 1
- ・砂糖 小 1
- ・こしょう 少々

※お好みに合わせて調整してください

【作り方】

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切る。加熱が必要な野菜は茹でるなどする。
- ② ツナ缶の余分な油や汁気は切る。
- ③ ドレッシングは混ぜ合わせる。



旬のやさしく新じゃが

世界中で食べられているじゃがいも、主食としている国や地域もあり、日本でも、じゃがいも料理やスナック菓子で人気があります。でんぷん質のため高カロリーのイメージが強いですが、実はそれほど高くありません。また海外では、「畑のりんご」と呼ばれるくらい、ビタミンCとカリウムが豊富です。でんぷんに包まれたビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。通常じゃがいもは秋に収穫されますが、冬に植え付けて春に収穫するじゃがいものことを、秋収穫のものと区別して「新じゃが」と呼んでいます。

