

3月 食育だより

令和 7年 3月 3日
 足立区立入谷中学校
 校長 小出 泰隆
 栄養士 井上 奈奈



早いもので、今年度の給食も残すところあとわずかとなりました。この1年間、元気に過ごすことはできましたか。生涯を通じて健康に過ごすために、バランスのよい食事はとても重要です。毎日の食事は当たり前のことですが、当たり前のことだからこそ、食を楽しみ、食を大切にしてほしいと思います。

～ 3月の給食目標～
 自分の食生活を見直してみよう



1年間の食生活を振り返ってみよう

毎日の食事の積み重ねが健康な体を作ります。1年間のまとめとして、下記の項目を振り返り、できていない項目は、次年度できるように頑張りましょう。

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができたか 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができたか 	<input type="checkbox"/> 毎日野菜を食べることができたか 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や片づけをすることができたか
<input type="checkbox"/> よくかんで、味わって食べることができたか 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食事をすることができたか 	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をそろえて食べることができたか 	<input type="checkbox"/> 朝ご飯を毎日欠かさず食べることができたか

学校でも、家でも、こまめな手洗いうがいができていますか？
 引き続き感染症対策として、手洗いうがいが大切になってきます。
 せっけんをしっかり泡立てて手を洗いましょう！



リクエストメニュー

3年生の給食を食べる日にちは残り10日となりました。最後に食べたい献立を募集しました。多かった献立 ☆えびクリームライス ☆パリパリサラダ ☆唐揚げ（2年生と同じだったので2月はチキンカツ） ☆パンナコッタ（2月登場）



3月3日(月)
 ひなまつりメニュー
 ちらし寿司 すまし汁
 ☆ももゼリー

3月13日(水)
 3年生卒業お祝いメニュー
 麦ご飯 沢煮椀
 ☆鶏の唐揚げ 小松菜の和え物

☆えびクリームライス
 ☆パリパリサラダ
 ???
 何日か探してみようね!

3月4日は作法の日。毎月19日は食育の日です。



姿勢よく食べていましたか？
 お箸の使い方食器の持ち方に注意しましたか？
 食事についても基本的なマナーも考えてみましょう！
 食に対して興味をもって、気にしてほしいと思っています。
 食事をすることは健康を守るために必要です。

ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。