

3月食育だより



令和7年3月
大山崎小学校



今年度も残りひと月になりました。

今年の冬は雪がよく降りましたね。ニュースを観ていても雪かきをしてもすぐに積もってしまう地域をよく目にすることがありました。

寒い中でも大山崎小学校のみなさんは比較的元気ですね。今年度は学級閉鎖にならず、終えることができそうな気配…(まだまだ安心はできませんが)。一人一人の免疫力を維持するために、栄養のあるものを食べて、睡眠をしっかりとって、適度に体を動かして過ごしていきましょう。

年度末、みんなの食べる量も増えてきました。ただ、残食にはムラがあります。苦手な食材にもチャレンジして、食缶を空っぽに給食室へ返してもらえることを期待しております。

春の行事と行事食

春の行事と行事食

3月3日	3月20日ごろ	桜開花のころ
ひなまつり	春分の日(春のお彼岸)	お花見
 はまぐりの潮汁	 ほたもち	 花見団子
 ひしもち		 行楽弁当



自分の食生活を振り返ってみよう!!



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
☐ 食べたらず歯を磨いている	☐ 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

「栄養士のひとりごと」

6年生のお祝い給食が無事終わりました。松花堂弁当のお弁当箱が一山・二山と一緒に使っています。二山が3月に使用するため、今年度は2月の実施となりました。ランチルームで松花堂弁当を食べます。嬉しそうに食べてくれている姿が見られると、準備はとても大変だけど報われますね。



ランチルームに用意します

先日、大雪のニュースで話題の酸ヶ湯温泉(青森)に行きました。あまりの雪の多さに寒さも気になりませんでした。地元の人には降り積もる雪に対し普段通りの生活ぶり、ニュースだけが騒いでいる様でした。

今年度もいよいよ終わりですね。みなさん、やり残したことはありませんか? 思い残しのないように過ごしたいですね。(栄養士 田中)



ごはんを入れています

