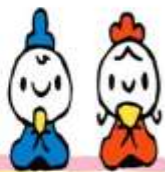




きゅうしょくだめ



3 月号



あっという間に3月です！今年の食生活はどうでしたか？

いよいよ3学期も終わりに近付いてきました。クラスに届く食缶には、みなさんがひとつ上の学年になるための栄養がつまっています。3月は食缶を空にして、ひとつ上の学年になる準備をしましょう。1学期に比べてみなさんの給食の準備や片付けもだいぶ上手になりました。この1年間、楽しく、おいしく、仲良く、清潔に給食を食べることができましたか？思い出しながら振り返りチェックをし、1年間の食生活のまとめをしましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 埼玉県内の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

3月の給食は、**19日(木)**で終了します。
1年間、東宮下小の給食運営にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。

令和8年度の給食は、4月10日(金)からとなります。
来年度もよろしく
お願いいたします。



給食の持ち物チェック表

- ハンカチ
- ナフキン
- マスク
- 歯ブラシ
- コップ
- 給食着(白衣・帽子)



白衣や帽子の洗濯を
いつもありがとうございます



給食着セットも
忘れずに持ってきて
ください！

うらもあります

3月の献立について

3日(火) ひな祭り



ひな祭り(桃の節句)はひな人形を飾り、子供たちの健やかな成長と幸せを願う行事です。給食では、「ひな寿司」や「桜餅」が登場します。

10日(火) ドリームランチ いよいよ投票で選ばれた献立が給食で登場します!

12日(木) 愛知県

「沢煮椀」は、愛知県長久手市の郷土料理で、猟師が山に入る際に、日持ちする背脂のついた肉を持って行き、山菜などと一緒に具だくさんの汁を作ったことが始まりとされています。「沢煮椀」の「沢」は「沢山の」という意味で、給食では干切りにした鶏肉や野菜がたくさん入っています。

16日(月) ジョージア

ジョージアという国の家庭料理である「シュクメルリ」が給食で登場します。

19日(木) 卒業祝い

「赤飯」や「祝」の文字が書かれたなごが入った「お祝いみそけんちん汁」を給食で提供します。お祝い事の時に赤飯を食べるのは、赤飯の赤い色には邪気をはらう魔よけの力があるためといわれています。

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

春休みも
毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに
朝食を自分で
つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をついたり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

時間で朝食づくり
冷凍野菜を
活用しましょう

野菜を下調理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておく便利です。