

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.12

1年間ありがとうございました！

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R7.2.28

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年間で、心身ともに大きく成長し、一段と遅くなった様子がうかがえます。給食を通して、少しでもサポートができていたら嬉しいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへお祝いの気持ちを含めた献立です。楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

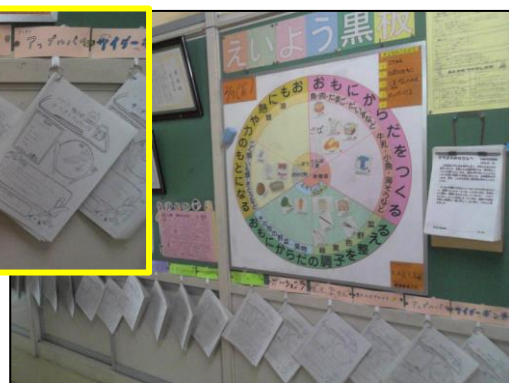
健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



★今年度の給食委員会の活動紹介★

- ・給食時間中の放送…当日の給食に関する話（献立の意図、食べものの旬、栄養素など）食に関する知識を深める内容です。
- ・栄養黒板の記入…献立名・使用食材を赤・黄・緑の栄養素に仲間分けして掲示しています。
栄養素については家庭科で学習しますが、どんな食材が使われているかを知ることは勉強になります。
- ・学校給食週間（1月24～30日）に合わせて、全校集会の実施。『食品ロス削減』をテーマに、給食の人気ランキングや廃棄の量、給食について調べたことをクイズと劇で発表をしました。
- ・食品ロス削減啓発ポスター作成。 ・給食時に各教室で上映するスライドの作成。
- ・給食レシピ作成・配布（2月10日～3月3日） 職員室前廊下に設置し、たくさんの児童が持ち帰っていました。



献立表のクイズ わかったかな？

こたえ

- Q1=②（「はまぐりの潮汁」がよく作られている） Q2=③ Q3=③
Q4=③ Q5=②（秋分の日呼び名は「おはぎ」） Q6=①



あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

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

○の数が…

7～9個



4～6個



1～3個



0個



もうすぐ春休み！



新年度に向けて準備をする機会に



新年度は、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も
早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。



生活リズムを大切に！

❁ 新年度の給食は、4月9日（水）開始予定です。（新1年生は、4月17日（木）からとなります。）

❁ 令和7年度からは、『きゅうしょくだより・こんだてひょう』は、すぐーるで配信させていただきます。

