



食育だより

令和3年2月26日
練馬区立中村小学校



今年度もあと1か月となりました。進学や進級をひかえた、まとめの時期です。あっという間の1年間でしたが、みなさんの給食時間の様子を見てみると、苦手な食べ物にも挑戦し、残さず食べられるようになったり、食べられる量が増えたりと、1年で成長したことがうかがえます。6年生のみなさんは、いよいよ卒業です。中学校時代は、心身ともに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切にし、充実した毎日を過ごして下さい。



食育の1年間をふりかえってみましょう

あなたの食生活をふり返ってみよう

あなたの1年間の食生活はどうでしたか？ 次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。

できている項目は□内に○を書いてみましょう

食事の前に石けんで手をきれいに洗う

配ぜんがきちんとできている

食事のあいさつをきちんとしている

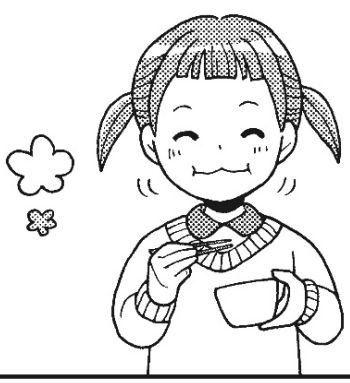
はしを正しく持つことができる

よくかんで食べている

周りの人と楽しく食事している

食べ残さないように努力している

行事の時に食べる料理を知っている



チェックがつかなかった項目は、どうしてできていなかったのかを考えてみましょう。

6年生 リクエスト給食

今月は6年生の選んだ人気リクエストメニューを取り入れました。小学校で食べた給食が楽しい思い出の味として心に残ってくれると嬉しいです。

🌸主食🌸 (票数)【給食に出る日】

- 1位 ココア揚げパン (31)【3/1】
- 2位 豚キムチ丼 (28)【3/3】
きなこ揚げパン (28)
- 3位 練馬スパゲティ (19)【3/9】

🌸主菜🌸 (票数)

- 1位 鶏の唐揚げ (43)
- 2位 とんかつ (29)【3/16】
- 3位 ハンバーグ (19)

🌸副菜🌸 (票数)

- 1位 わかめ入りサラダ (45)【3/3】
- 2位 みそドレサラダ (27)【3/4】
- 3位 ツナサラダ (25)

🌸デザート🌸 (票数)

- 1位 フルーツポンチ (51)【3/18】
- 2位 ココアムース (27)【3/9】
- 3位 スイートポテト (25)

6年生に書いてもらった給食の感想です！

給食の感想・思い出があたり、一言お願いします。

毎日おいしい給食をくれてありがとうございます。きらいなマヨネーズもこくづくできました。

給食の感想・思い出があたり、一言お願いします。

いつもおいしい給食ありがとうございます!! 5年までは、みんな楽しくしゃべり過ぎて食べられましたが、おしゃべりなくても変わらずおいしいです。いつもはげまになっていきます!!

給食の感想・思い出があたり、一言お願いします。

毎日、おいしい給食を作ってくれて本当にありがとうございます。いつも楽しみにしています。安定のおいしさを保てるのがいいと思います。この給食が、卒業しても、この味がずっと続くといいなと思っています。

給食の感想・思い出があたり、一言お願いします。

毎日、朝はやくから、給食を作ってくれてありがとうございます。おいしい給食はかりで、家に帰ると、母に話していたのを見ています。これからも、感謝して、いただきます。

給食の感想・思い出があたり、一言お願いします。

いつもおいしい給食ありがとうございます!! 私の給食での思い出は、私は魚が大嫌いだけど、給食の「鱈のみぞれ煮」を食べて、すごくおいしくて、魚が食べられた!!、という達成感を口にしたことです。(他に、さばの竜田あげなどです! この2つは、魚だけど母にリクエストしました☆)最後まで本当にありがとうございます!!

