



令和7年 3月号  
 練馬区立開進第二小学校  
 校長 椿田 克之  
 栄養士 大野 美里

# 白ごとに春らしく!

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

## 一年の給食をふり返ってみよう!

給食についても、一年をふり返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。

### 給食準備について

- 教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- 給食当番では、上手に配膳できましたか?



### 栄養について

- 毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- 給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- 食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、食べることができましたか?
- 朝ごはん毎日食べられましたか?
- おやつは時間と量を決めて食べられましたか?

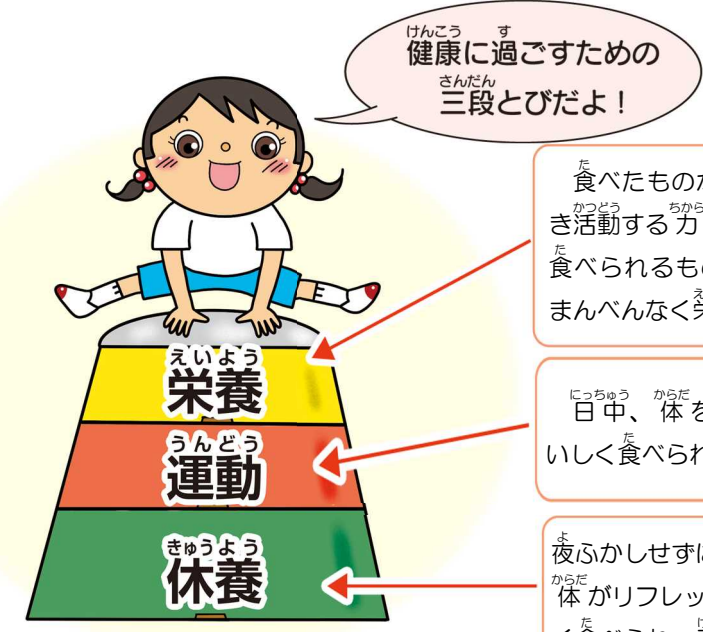


### 給食時間について

- 楽しい給食時間を過ごせましたか?
- 毎日の給食レターのおはなしをわかってもらいましたか?
- 食事中、『いただきます』『ごちそうさま』『ありがとう』などあいさつはしっかりできましたか?



## 健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



健康に過ごすための三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体づくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げてまんべんなく栄養をとりましょう。

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

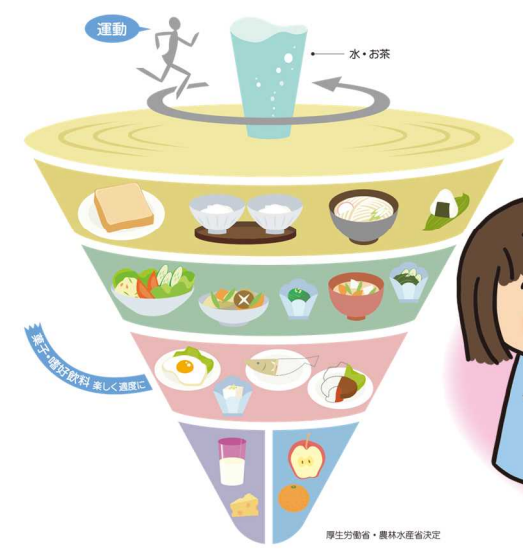
夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

## 3つそろえて春ラララ!

日ごろから、給食のようになるべく『主食』『主菜』『副菜』の3つそろえて食べることを心がけましょう。朝昼夕、なるべく決まった時間に食べて、よい生活リズムをつくっていくことも元気に過ごすための秘けつです。



主食	ご飯、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事ではとれないときはおやつで)



厚生労働省・農林水産省決定