



# 食育だより



令和 7 年 3 月 号  
練馬区立仲町小学校  
学校長 米田 典子  
栄養教諭 寺島 智子



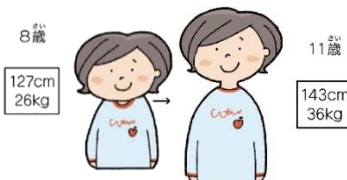
## 今月の目標:1年間の給食についてふりかえろう

今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかです。「おいしかった!」「給食のレシピをください」「魚が苦手だけど、がんばって食べたよ」など、声をかけてくれる人も多く、楽しく1年間を過ごすことができました。ふり返ってみると、給食でも、それぞれにがんばったことや、できるようになったことがあるのではないのでしょうか。よりよい食生活は、将来のみんなの健康を作ってくれます。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

### 気をつけてできたことを確認してみましょう

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 空気 <sup>くうき</sup> の入れかえ <sup>い</sup> などをして、食事 <sup>しょくじ</sup> の環境 <sup>かんきょう</sup> をととのえた                         | <input type="checkbox"/> 身支度 <sup>みじたく</sup> や手洗 <sup>てあら</sup> いなどの食事 <sup>しょくじ</sup> 前の準備 <sup>じゅんび</sup> が清潔 <sup>せいけつ</sup> にできた              |
| <input type="checkbox"/> 重いもの <sup>おもなもの</sup> や熱いもの <sup>あつなもの</sup> に気を付けて <sup>きをつけて</sup> 、安全 <sup>あんぜん</sup> に運ぶ <sup>はこ</sup> ことができた | <input type="checkbox"/> 献立 <sup>けんたいてい</sup> にふさわしい衛生 <sup>えいせい</sup> 的な盛り付け <sup>もつつけ</sup> や、食器 <sup>しょくき</sup> の並べ方 <sup>ならかた</sup> ができた      |
| <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」の食事 <sup>しょくじ</sup> のあいさつ <sup>あいさつ</sup> ができた                                                    | <input type="checkbox"/> はし <sup>はし</sup> の持ち方 <sup>もちかた</sup> や食方 <sup>たかた</sup> などの食事 <sup>しょくじ</sup> マナー <sup>まな</sup> を身に付け <sup>つけ</sup> られた |
| <input type="checkbox"/> 栄養 <sup>えいよう</sup> のバランス <sup>ばらんす</sup> のよい献立 <sup>けんたいてい</sup> について、学ぶ <sup>まな</sup> ことができた                     | <input type="checkbox"/> 行事食 <sup>ぎょうじしょく</sup> や地場産物 <sup>じばさんぶつ</sup> 、郷土料理 <sup>きょうどりょうり</sup> について、知 <sup>し</sup> ることができた                     |
| <input type="checkbox"/> 環境 <sup>かんきょう</sup> や資源 <sup>しげん</sup> に配慮 <sup>はいりょ</sup> し、分別 <sup>ぶんべつ</sup> をして、片づけ <sup>かたづけ</sup> た         | <input type="checkbox"/> みんなで協力 <sup>きょうりょく</sup> して、きれい <sup>かた</sup> に片づけ <sup>かたづけ</sup> をすることができた                                             |

## 1年間の成長をふりかえってみましょう



成長期<sup>せいちょう</sup>のみなさんは、身長が伸び、筋肉や骨が大きくなり、体がつくられていきます。体重が増えたからといって、太ったとは限りません。健康な体づくりのために、栄養のバランスを考えて食事をしていきましょう。



ふだんの食事をふりかえってみましょう。食事の内容や体重の変化を見て自分の体を知り、興味を持ちましょう。

### ◆3月の献立より◆

3月21日(金)「お赤飯・鶏肉のから揚げ・磯香和え・吉野汁」

…6年生の卒業をお祝いしてお赤飯を炊きます。家庭科「最高の給食を考えよう」の授業で6年生が考えた献立をまとめました。

#### 【2月に使用した食材の主な産地】

豚肉／茨城、鶏肉／宮崎、鮭／北海道、めばる／アラスカ、サバ／ノルウェー、にんじん／千葉、玉ねぎ／北海道、新玉ねぎ／静岡、新じゃがいも／鹿児島、きゅうり／千葉、こまつな／埼玉、かぶ／千葉、はくさい／長野、菜花／千葉、りんご／青森、いちご／栃木、はるみ／広島、キャベツ／だいこん・ねぎ・ブロッコリー／練馬

### せっ 石けんをつかって手を洗おう!



感染症<sup>かんせんしょう</sup>が流行<sup>りゅうこう</sup>しています。感染予防<sup>かんせんよぼう</sup>のため、石けんをつかって、しっかり手を洗いましょう! 洗った後は、きれいなハンカチで手を拭きましょう。