

食育だより

令和7年3月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。

毎月19日は食育の日

いよいよ3月です。寒さもゆるみはじめ、日に日に暖かく春らしい季節になってきます。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。この1年の学校生活はどうでしたか？1年間を振り返り、新しい学年や学校に向けてまとめと反省をしていきましょう。そして、今年度最後の給食を楽しく、おいしく味わって食べましょう。

1年の給食・食生活をふり返ろう！

食事前の準備について

- 机の上を食事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？
- 白衣や帽子、マスクなど給食当番の身支度をきちんとできましたか？
- 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学ぶことができましたか？
- 食べ物の主な栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物を食べることができましたか？
- 朝ごはんは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？
- 毎日の給食一口メモのおはなしをきちんと聞けましたか？
- 食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつをしっかりとできましたか？
- クラスのみんなと楽しく、会食できましたか？
- 食べた後はすぐに動かず、静かに食休みができましたか？



6年生が考えた献立

6年生が家庭科の学習で取り組んだ「我が家の晩ごはん作り」の中から、各学級1名のものを2月の給食に取り入れましたので、紹介します。
※栄養価や作業量の関係で給食用にアレンジをして、提供しています。

7日(金)6-5 井上 華さん

ごはん 牛乳 カジキの黒酢あん
卵とわかめのスープ ぽんかん



13日(木)6-2 畑瀬 絢仁さん

さつまいもごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ
おひたし コンソメスープ 花みかん



18日(火)6-3 風見 杏奈さん

しらすの混ぜごはん 牛乳 豚肉の塩麴焼き
納豆和え きのこ野菜のみそ汁



21日(金)6-4 石井 虹羽さん

食パン いちごジャム 牛乳 ミネストローネ
チキンとほうれんそうのマカロニグラタン



26日(水)6-1 川村 味来さん

パエリア風ピラフ 牛乳 グリーンサラダ
オニオンスープ ヨーグルト



給食室から

今年度の給食も残すところ、あと11回(3月)となりました。1年間、本校の学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。

給食室では、使用食品や衛生面にも細心の注意を払い、子供たちが喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子供たちからの「ごちそうさまでした」「今日の給食もおいしかったです」という声が、給食室一同、とても励みになっています。今年度の残り十数日、また来年度以降も給食室全員で力を合わせて、おいしい給食を提供していけるよう、頑張っていきます。ありがとうございました。