



3月給食たより



令和2年2月28日
調布市立第二小学校
校長 加藤 正孝
栄養士 前田 佳香

今年度も残すところあとひと月となりました。残りの日々を大切に、友達や先生方との楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。

さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをするじきです。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。



1年を振り返ってみましょう。
できていたら、() に○を書きましょう。



() () () () ()

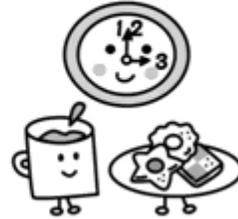
食事の前に
必ず手を洗った。

食事のマナーを
守ることができた。

苦手な食べ物にも
挑戦できた。

朝ごはんを
毎日食べた。

おやつは時間と
量を決めて食べた。



3月の献立

3日 桃の節句

ひな祭りは女の子の成長や幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。ちらし寿司に、春が旬の鯖を西京焼きにする予定でした。また、汁物は花形のかまぼこで飾り、桃の節句をお祝いしたかった。。。

23日 卒業・進級
お祝い献立

給食最終日の献立は、卒業・進級をお祝いして紅白白玉ポンチを予定していました。6年生のリクエストにも上がった献立です。

☆リクエスト献立の実施第3弾☆

リクエストも終盤で、今月も盛りだくさんでお届け予定でした。

☆カツカレーライス	☆田舎うどん	☆きなこ揚げパン (バイキング給食)	☆みたらし団子
☆ねぎ塩豚丼	☆ホットドック (コッパパン)	☆春雨スープ	☆いちごのケーキ
☆麻婆豆腐丼	・ウイナーのケチャップライス	☆ジャンボ餃子	☆紅白白玉サイダーポンチ
☆枝豆と塩昆布のご飯	☆ピザトースト	☆鶏のから揚げ	☆キラキラ杏仁ポンチ
☆わかめご飯	☆ガーリックトースト (バイキング給食)	☆豆乳くずもち	☆福神漬け
☆醤油ラーメン			☆ジョアいちご

6年生のみなさんへ

第二小学校の給食はいかがでしたか？食事の前は石けんできれいに手を洗う、箸や茶わんを正しく持つ、好き嫌いせずに残さず食べる、よく噛んで食べる、感謝して食べる・・・1年生の頃から給食の時間に学んだことは身に付いていますか？食事のマナーはこの先ずっと必要なものです。

中学校に進学すると、生活に大きな変化が訪れます。特に、時間がないから朝食を食べずに登校してしまう例も多くみられています。例えば前日の夕食を夜7時に食べた人が朝食を欠食してしまうと、昼食を食べるまで17時間絶食していることとなります。睡眠中でも体はエネルギーを消費しており、脳へのエネルギー源が少なくなって、午前中の集中力が低下してしまうのです。中学校生活でより難しくなる勉強にクラブ活動に取り組むた