

# 3月給食だより

令和7年2月27日  
調布市立国領小学校  
栄養士 杉田 茉優

## 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## もうすぐ春休み!



## 新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

## 3月の献立紹介

### 3日 ひなまつり献立

3月3日は桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日です。給食では、ひな祭りの定番ちらし寿司に、ひなあられが出ます。

### 13日 卒業お祝い献立

少し早いですが、卒業お祝い献立としてリザーブ給食を予定しています。詳しくは裏面の献立表の下に書いています。

今年度の給食も残すところ後1か月、みなさん、この1年間の給食はいかがでしたか？食べられるものが増えたり、思い出にのこるような給食に出会えたのではないかと思います。今月は1年間の食生活を振り返りながら、給食を食べてみてください。

※献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。  
※姉妹都市木島平村からは「えのき、しめじ、米ぬか」が届きます。  
※今月の地場産の野菜はお休みです。

## あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

- 7~9個
- 4~6個
- 1~3個
- 0個

まずは、たべることすきになりました