

# 3月給食だより

令和6年度

調布市立滝坂小学校

校長 小林 美也子

栄養士 小野寺 加代

## 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、どの子ど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うかがえます。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。



## 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

## ご卒業おめでとうございます！



## 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。

## 春の行事と行事食

|                                                                                                         |                                                                                             |                                                                                                         |                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| がつ みつ か                                                                                                 | がつ はつ か                                                                                     | さくらが い か                                                                                                |                                                                                                          |
| 3月3日                                                                                                    | 3月20日ごろ                                                                                     | 桜開花のころ                                                                                                  |                                                                                                          |
| ◆ ひなまつり ◆                                                                                               | ◆ しゅんぶん ひ はる ひがん<br>春分の日 (春のお彼岸) ◆                                                          | ◆ お花見 ◆                                                                                                 |                                                                                                          |
| <br>うしおじる<br>はまぐりの潮汁 | <br>ぼたもち | <br>はな み だんご<br>花見団子 | <br>こうらくべんとう<br>行楽弁当 |

## あなたの食生活はどうですか？ 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

