



きゅうしょくだより

令和8年3月号
昭島市立拝島第二小学校
栄養士 大須賀 紗月

日を追うごとに、春の訪れを感じる季節となりました。いよいよ3月を迎え、今の学年で過ごす日々も残りわずかです。この1年間、給食の時間を通して、皆さんの成長を沢山感じることができました。残りの日々も、給食をしっかり食べて元気に学校生活を送り、最後まで思い出に残る、楽しい給食時間を過ごしてください。

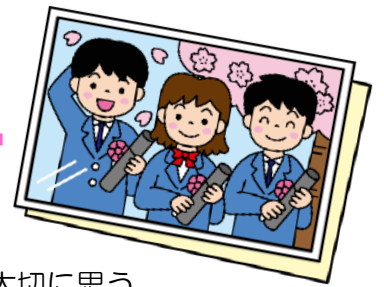
1年間の振り返りをしよう！

皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手を綺麗に 洗えましたか？</p> 	<p>食事の挨拶は 心を込めて 言えましたか？</p> 	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p> 
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p> 	<p>バランスの良い 食事のとり方が 分かりましたか？</p> 	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか？</p> 
<p>地域でとれる食べ物 を知ることが できましたか？</p> 	<p>行事食や郷土料理 について知ることが できましたか？</p> 	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p> 



御卒業、おめでとうございます



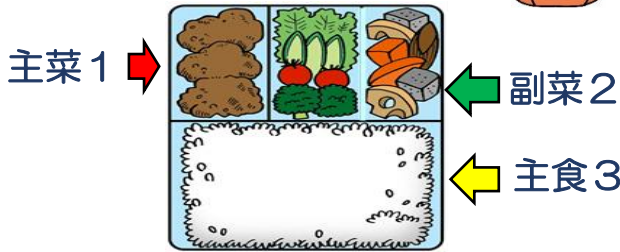
友達や先生方と過ごした給食の時間は、学校生活の中でもきっとかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。

給食が皆さんのもとに届くまでには、沢山の人が関わり、皆さんを大切に思う気持ちが込められています。ぜひ、給食を通して学んだことを、これからの生活の中でも活かしてみてください。皆さんが元気に活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

3/4(水)はお弁当の日

3月4日(水)は今年最後のお弁当の日です。「お弁当の日」を通して、食事作りの大切さを知り、日頃の食事を用意してくれる家族への感謝の気持ちを育むことを目的としています。「お弁当チャレンジ」シートを活用し、水筒(飲み物)を準備したり、献立を考えたりなど、前回できなかったことにも今回チャレンジしてみましょう。

お弁当作りのポイント



主食・主菜・副菜のバランス

お弁当箱を6等分にして主食が3、主菜が1、副菜が2の割合にすると1食分で必要なたんぱく質等がとれます。また、食材の彩りを良くすることで栄養バランスが良くなります。

食中毒を防ぐ！お弁当作りの ゴツ

調理をする前、肉・魚・卵など触ったときは、せっけんを使って手を綺麗に洗いましょう。

作り置きのおかずを利用するときも、再加熱しましょう。

肉・魚・卵などのおかずは、中心までしっかり火を通しましょう。

御飯やおかずは、よく冷ましてから詰める。おかずの汁気を切り、カップや仕切りを利用して、すき間なく詰めましょう。

野菜や果物は、流水でよく洗う。そのまま詰める場合は、水気をよく拭き取りましょう。

拝島第二小学校教職員の好きなお弁当のおかずランキング

校長先生のおすすめはいろいろな具材の入った卵焼きです。

1位 からあげ

2位 卵焼き

3位 肉巻き

拝島第二小学校の教職員に好きなお弁当のおかずのアンケートをとりました。4位以下は、鮭の塩焼き、ハンバーグ、肉団子、生姜焼き、アスパラベーコン、えびフライなどでした。好きなおかずが入っているとお弁当の時間がもっと楽しくなりますね。お弁当のおかずに迷ったらこちらのおかずを選んでみてはいかがでしょうか。

