きゅうしょくだより

令和7年3月号 昭島市立つつじが丘小学校 栄養士 青柳 めぐみ



まだ寒さが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、子供たちが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、楽しみにしていてください。

1年間のかりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには口にチェックを入れてください。 できたものはこれからも続け、できなかったことはできるようにしていくとよ いです。





口協力して給食の準備をすることができた



□1人分の量をきれいに盛りつ けることができた



ロ正しい姿勢で食べることが できた



ロバランスのよい食事のとり方 がわかった



口よく噛んで食べた



口好き嫌いをしないで食べる ことができた



□地域の地場産物がわかった



口感謝の気持ちを持って食べる ことができた



□決まりを守って片付けが できた

ご容集おめてとうございます



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みてください。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。

はい! 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ください。

観食を自分でつくってかよう!

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理を作ったり、 前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもおすすめです。栄養のバ ランスにも気をつけるとよいですね。



∼期食しシピの紹介~

きな粉トースト

- ★材料(食パン1枚分)★
- 食パン 1枚マーガリン 10g
- きな粉 7g(大さじ1)
- ・砂糖 3g(小さじ1)

★作り方★

- ① きな粉と砂糖を混ぜる
- ② 食パンにマーガリンを塗る
- ③ ②に①を振りかける
- ④ トースターで焼く

※砂糖をグラニュー糖にすると、カリカリ した食感に仕上がります。

3月7日 お弁当の日

3月7日(金)は、今年度最後のお弁 当の日です。

子供たちがお弁当の料理を考えたり、 お弁当箱に料理を詰めたり、また、料理 にチャレンジするなど、できる範囲で構 いませんので、ご家庭の ご協力、よろしくお願い いたします。