



きゅうしょくだより

3月号

令和8(2026)年3月
大阪市立鯉江東小学校
城東区栄養教職員

そつぎょういわ こんだて がつとおかか
卒業祝い献立 3月10日(火)

- ・ビーフケチャップライス ・牛乳
- ・フライドポテト
- ・キャベツのスープ
- ・ダイスゼリー (みかん)



こんねんと のこ げつ ねんかん きゅうしょく とお たものた
今年度も残り1か月となりました。この1年間、みなさんは給食を通していろいろな食べ物を食べ、
しょく まな がつ ねん かえ たいせつ つき きゅうしょく じかん じぶん しょくせいかつ
食について学んできましたね。3月は1年をふり返る大切な月です。給食の時間や自分の食生活
みなお
を見直してみましょう。

そつぎょういわ こんだて ねんせい そつぎょう いわ きも
卒業祝い献立には、6年生の卒業を祝う気持ちが

こめられています。これまでの学校生活をふり返りながら、
かんしゃ きも
感謝の気持ちをこめていただきましょう。

きゅうしょく とお まな かえ 給食を通して学んだことをふり返ろう

きゅうしょく じかん かえ
給食の時間をふり返り、○△×をつけてみましょう。

<p>1 す じぶん ひつよう りょう 好ききらいをせず、自分に必要な量を かんが た 考えて食べることができた。</p>	<p>2 た 物の まえ かい 食べ物を飲みこむ前に、「あと5回」を ところ ひとくち かい 心がけて、一口30回かむことができた。</p>
<p>3 しょくじ まえ てあら おこな み 食事の前に手洗いうがいを 行い、身の まわ せいけつ ととの 回りを清潔に 整えることができた。</p>	<p>4 た 物の たいせつ かんしゃ きも 食べ物を大切に、感謝の気持ちをもっ た て食べることができた。</p> <p>いただきます</p>
<p>5 つか しせい まも はし使いや姿勢などのマナーを守り、 たの しょくじ 楽しく 食事をすることができた。</p>	<p>6 ちいき じ ばさんぶつ きょうどりょうり きせつ 地域の地場産物や、郷土料理、季節 ぎょうじしょく し ごとの行事食を知ることができた。</p>

はるやす せいかつ びとの 春休みも生活リズムを整えましょう



らゆ はる きてつ か め ねん なか からだ ところ
冬から春にかけた季節の変わり目は、1年の中でも体や心がつかれやす
く、体調をくずしやすい季節でもあります。心も体も元気に、4月からの
たいちよう きせつ ところ からだ げんき がつ
新生活を迎えられるよう、今から準備を始めていきましょう。

<p>1 しょくじ じかん たいせつ 食事の時間を大切に はるやす あさ ひる 春休みも、朝・昼・ よる しょくじ じかん おお 夜の食事の時間を大 きくずらさず、できる だけ同じ時間に食べ ましょう。</p>	<p>2 はや はや 早ね・早おき よ 夜ふかしをせず、 あさ 朝はいつもの時間 に起きることで、 からだ のリズムが整 います。</p>	<p>3 そと からだ うご 外で体を動かそう そと そびや うんどう 外あそびや運動を すると、元気にすごせ て、生活リズムも整 います。</p>
--	--	---