



令和6年2月29日
港区立高輪台小学校
校長 細川 力
栄養職員 八代 美弥子

今年度も残り1か月となりました。皆さんは1年間にわたり、給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、これまで学んだことをふりかえって、今後の食生活にいかして行ってほしいと思います。

新しい学年になる前に... お家の人と食生活を振り返ろう

いくつかつきますか？



<p>①毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>②1日3食、残さないうで食べた</p>	<p>③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった</p>	<p>④3つのグループの食品をバランスよく食べた</p>	<p>⑤食べられることに感謝できた</p>
<p>⑥よくかんで食べるよう心がけた</p>	<p>⑦ながら食べをしなかった</p>	<p>⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた</p>	<p>⑨きらいなものでもがんばって食べた</p>	<p>⑩みんなで仲よく食べた</p>



リクエストメニュー

年度最後の3月なので、卒業間近の6年生のリクエストメニューを取り入れました。たくさんリクエストの中から、以下のものを取り入れています。取り入れたメニューには、表の献立表に★印がついています。保健給食委員会のリクエストは●印です。

<1組>

から揚げ・スイートポテト・ジャンボ揚げ餃子・豚汁・ポテトのハニーサラダ・春雨サラダ・味噌汁・ゼリー・カレーライス・うどん・大豆とジャコの甘辛揚げ など

<2組>

肉じゃが・ゼリー・から揚げ・味噌汁・豚汁・ジャンボ揚げ餃子・揚げパン・うどん・スイートポテト・ポテトのハニーサラダ・にら玉スープ・豚キムチ丼 など

<3組>

から揚げ・肉じゃが・スイートポテト・ナムル・ポテトのハニーサラダ・ポテトサラダ・ジャンボ揚げ餃子・ジャージャー麺・オレンジケーキ・果物・きな粉トースト など



3月3日は、五節句のひとつである「上巳の節句」です。別名を「桃の節句」や「ひなまつり」といいます。給食では、皆さんの健やかな成長を祈って、菱餅の色を使った「ひなまつりゼリー」を作ります。3つの色は、赤は健康、白は清浄、緑は春先の芽吹きを表しています。いちごと牛乳と抹茶で色をつけます。



今年度の給食はいかがでしたか？新型コロナウイルス感染防止のための取り組みが変更になって、久しぶりに机を並にして、クラスの人とお話しながら食べられるようになり、楽しい給食時間が戻ってきました。

給食室では、毎日、子どもたちの健康を願いながら給食を作りました。大きくなって自分で食事を用意する時に、給食のことを思い出してあげることがあったら嬉しいです。一年間ありがとうございました。