



令和7年2月28日  
港区立高輪台小学校  
校長 森 勇人  
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

いくつが  
つきますか？



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



## 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。たくさんの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。

- 揚げパン ・カレーライス ・豚キムチ丼 ・きな粉トースト ・スパゲッティ ・うどん
- チャーハン ・黒砂糖パン ・から揚げ ・ジャンボ揚げぎょうざ ・グラタン ・シチュー
- ミネストローネ ・西京焼き ・卵焼き ・ナムル ・磯和え ・ポテトのハニーサラダ
- ポテトサラダ ・キャベツとコーンのサラダ ・キャベツのサラダ ・豚汁
- 大豆とジャコの甘辛揚げ ・肉じゃが ・春雨サラダ(バンサンズー) ・コーンスープ
- にら玉スープ ・ワカメスープ ・味噌汁 ・すまし汁 ・ゼリー ・カルピスゼリー ・大学芋

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。いちごジャム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？給食室では、毎日、子どもたちの健やかな成長と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くれることがあったら嬉しいです。一年間本当にありがとうございました。