

食育だより

令和7年度
3月号



令和8年2月27日
台東区立台東育英小学校
統括校長
栄養士

いよいよ3月です。3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクしながら開くことでしょう。そのためにも、3月は元気に、そして心残りなく過ごせるといいですね。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

<p>● 朝ごはんは毎日食べましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事の前の手洗いはよくできましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 食器のならば方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 野菜を毎日、食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>
<p>● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？</p> <input type="checkbox"/>

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもどおりの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。

1年間ありがとうございました

3月23日(月)で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

ありがとうございました

