

3月給食だより

いたばしくしよくいく

板橋区食育キャラクター

令和7年2月28日

板橋区立高島第二小学校

校長 山藤 知子

栄養士 南光 啓子



今年度も残り1か月となりました。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。

3月は卒業や進級に向けて1年間のまとめをする時期です。

新学期を元気に迎えられるよう、1年を振り返り、食生活を見直してみましょう。

★ 今月の目標 ★

1年間の給食や自分の食生活を見直そう！★



1年間を振り返って
一緒にチェックして
みるっちい♪

◆ 給食時間はとうだったかな？

- ☐ 食事の前に、きれいに手を洗った
- ☐ 身支度を整えて給食当番の仕事をすることができた
- ☐ 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをすることができた
- ☐ 苦手な食べ物にも挑戦することができた

◆ 食生活はどうだったかな？

- ☐ 毎日朝ごはんを食べることができた
- ☐ よくかんで、味わうことができた
- ☐ おやつは時間と量を決めて食べることができた
- ☐ 食事のバランスを考えて食べることができた

<3月3日～7日は「残菜調査」です>

板橋区では、学期に一回、「残菜調査」を実施しています。
板橋区の平均残菜率は7%前後です。

高二小の残菜は、区内でも少ない方で、1学期の残菜率は4.1%、2学期は3.3%でした。

6年生のみなさん、

ご卒業おめでとうございます！！

健やかな体をつくるためには、食事、運動、休養のリズムを整えることが大切です。給食で学んだことを思い出し、心身ともにさらに成長する中学校生活を元気に過ごしてください。