

# 3月給食だより

令和7年2月28日  
板橋区立高島第六小学校  
栄養士 森田明日香

今年度も残り1か月です。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか。給食では、季節の行事に関連する献立や、いろいろな食材ができました。みなさんの心に残った給食はありましたか。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。1年を振り返り食生活の見直しをしましょう。

## 1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



もうすぐ春休み！

## 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。

## 今月の目標

## 1年間の給食や自分の食生活を見直そう！

### ◆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

### ◆給食時間はどうだったかな？

- 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



1年間を振り返って一緒にチェックしてみるっちい♪

## 3月3日はひな祭り

ひな祭りは季節の花にちなんで「桃の節句」とも言われています。ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

3月3日の給食は三色花ゼリーです♪

- 桃の花をイメージしたももゼリー
- 雪解けをイメージしたレモン風味の豆乳ゼリー
- 新緑をイメージしたりんごゼリー

菱餅の色合いを表現した三色ゼリーになっています。

卵・乳不使用のゼリーです。みんなで同じデザートが食べられるのは嬉しいですね。