



令和8年2月27日  
荒川区立尾久宮前小学校  
校長 岩崎 昇

# 白昼とに春らしく!

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきます。春はもうそこまで来ています。さて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。

## 一年の給食を振り返ってみよう!

給食についても、一年を振り返ってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができましたでしょうか。

### 給食準備について

- ・教室や机の上を食事をするのにふさわしくして食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんと済ませてから席につきましたか?
- ・白衣やぼうし、マスクなど給食当番の身支度はきちんとできましたか?
- ・給食当番では、上手に配膳できましたか?



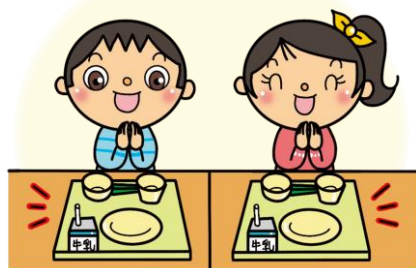
### 栄養について

- ・毎日、おいしくしっかり食べられましたか?
- ・給食にどんな食べ物が使われ、どんな料理になって出てきたか毎日学ぶことができましたか?
- ・食べ物のおもな栄養の3つのはたらきに注意しながら、いろいろな食べ物をかたよりなく食べることができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?



### 給食時間について

- ・楽しい給食時間を過ごせましたか?
- ・毎日の給食メモのおはなしをきちんと聞きましたか?
- ・食事中、「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつはしっかりできましたか?
- ・みんなと食べる速さも合わせながら、楽しく会食できましたか?
- ・食べた後はすぐに動かず、静かに休むことができましたか?



健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



健康に過ごすための  
三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

みやまえしょう 給食を紹介します!



1/21 ナン、バターチキンカレー、キャロットソースサラダ、紅マドンナ、牛乳  
もちもち食感のナンとバターチキンカレーは人気メニューの1つです。



1/19 みそコーンラーメン、ジャンボあげぎょうざ、菊花みかん、牛乳  
多くのクラスからリクエストがあったみそコーンラーメンは野菜たっぷりです。ジャンボあげぎょうざは約15cmの皮を使いました。

今年度も1年間、学校給食運営にご理解とご協力ありがとうございました。  
あと1か月引き続き安全安心でおいしい給食提供をしてまいります。  
よろしくお願いいたします。

ありがとうございました

