

# 給食だより 3月

令和8年2月27日  
新座市立東北小学校  
校長 斉藤 直之  
栄養士 池上 愛

日差しもいちだんと暖くなり、春らしくなってきました。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。元気に、心残りなく過ごせるように自分の食生活を振り返ってみましょう。

2月に引き続き、3月も6年生の卒業をお祝いして、リクエスト給食を実施します。  
在校生にも大好評の献立です！



## 今月の行事食など

- 3日(火) ひな祭りの献立
- 4日(水) 6年2組リクエスト給食
- 6日(金) 6年5組リクエスト給食
- 19日(木) 卒業・進級お祝い献立

## 3つつつそろえて新生活にそなえよう

### 健康な体づくりのポイント3つ

健康づくりのためには、生活習慣の基本である「栄養」「運動」「休養」のバランスを保つことが必要です。どれかひとつでも欠けていると、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活をこころがけましょう。

#### 1 栄養

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どんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう。

#### 2 運動

日中、体をよく動かすとしっかり食事をとることができ、夜もぐっすり眠れます。

#### 3 休養

夜更かしせずに、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。朝ご飯が美味しく食べられ、元気に活動することができます。



### 【給食当番着について】

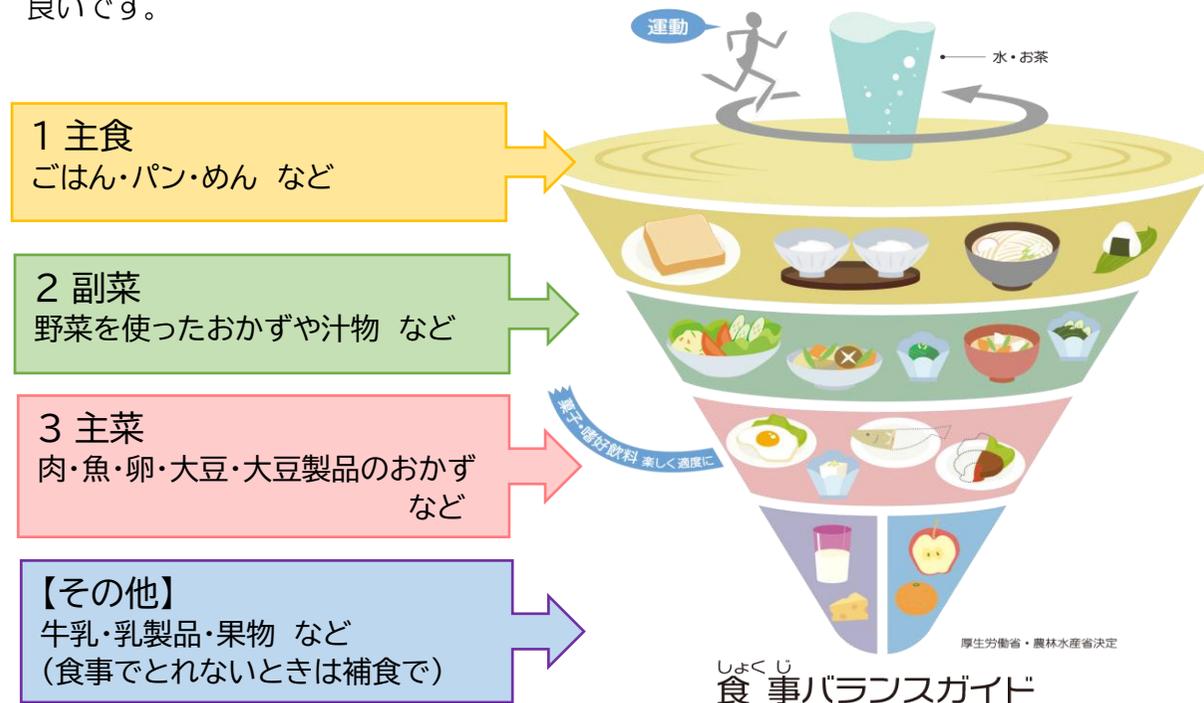
日頃から、給食当番着の洗濯やアイロンがけをありがとうございます。来年度も子供たちが気持ちよく使用できるよう、ご協力をお願いします。

また、3学期最後の給食当番だったご家庭は、修了式までに給食当番着をご返却いただきますよう、よろしくお願いいたします。



### バランスの良い食事のポイント3つ

バランスの良い食事にするために、まずは「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べることを意識してみましょう。また、その他の食材も取り入れていけるとより良いです。



※ 食事バランスガイドは、コマの形を使って、1日に食べるとよい目安の多い順に示されています。コマの形で示すことにより、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうこと、コマは回転(=運動)することにより初めてバランスが確保できることから、食事と運動の両方が大切であるというメッセージが込められています。また水・お茶などの水分も1日の食事のなかで欠かせない身体的主要な構成要素という意味からコマの軸として、菓子・嗜好飲料は「楽しく適度に」というメッセージを添えてコマのヒモとして表現されています。