



つうしん ぱくぱく通信

令和6年2月28日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.12
校長 由良 隆
栄養士 宮崎 愛弓

進級・卒業まであとたった1か月となりました。自分の心と体は日々の食事から作られていきます。今年1年間で学んだこと、できるようになったことを振り返りましょう。

👍 食生活ふりかえりシート 👍

| | | |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| <p>朝ごはんを毎日食べていますか？</p> | <p>食事の前、後に手をきれいに洗っていますか？</p> | <p>「いただきます」や、「ごちそうさま」の挨拶をしていますか？</p> |
| <p>よくかんで食べていますか？</p> | <p>食事のマナーを守れていますか？</p> | <p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか？</p> |
| <p>おやつは時間と量を決めて食べていますか？</p> | <p>好き嫌いなくなんでも食べていますか？</p> | <p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？</p> |

自分ができていると思うマスに色をぬりましょう。いくつ色をぬれるかな？

- 「はい」が7～9個… **素晴らしい！** その調子！新しい学年でも続けよう！
- 「はい」が4～6個… **あと一歩！** できなかったことを意識して、取り組んでみよう。
- 「はい」が0～3個… **がんばろう！** まずはできそうなことからがんばっていこう。

保護者の皆様へ



★白衣や配膳台カバーの洗濯等、たくさんのご協力をいただきありがとうございました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

3月3日 ひな祭り



3がつ3か もも せつく 3月3日は「桃の節句」です。ももとは5がつ5日の端午の節句とともに、
 こ けんこう ねが ひ 子どもの健康を願う日としてお祝いされていましたが、平安時代のひな遊びとお祓いが結び
 ついて、次第におんな こ せいちょう いわ けんこう や 幸せを願う日になりました。桃の節句には、ち
 らしらずやひしもち、ひなあられ、はまぐりのお吸い物などを食べます。

10日 東京都平和の日



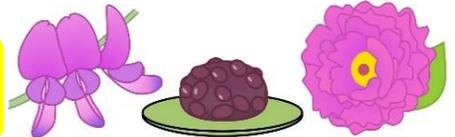
1945年(昭和20年)3月9日の深夜から3月10日にかけて、東京大空襲と
 よばれる大きな空襲がありました。東京都全体で10万人、墨田区だけでも6万人
 もの人々が命をおとしたりと言われています。当時の食事はというと、少しの米に
 さつまいも、野菜の葉、大根などを入れてかさ増しをしたり、芋のツルやカボチャ
 の種まで食べたりしていたそうです。



11日 宮城県・福島県の郷土料理

2011年3月11日、東日本大震災が起きました。それから14
 年の月日が経ちましたが、まだ行方不明の方もたくさんいます。この大災害を忘れず、防災
 や支援など、今の私たちにできることを考えてみませんか。

20日 春分の日 春の彼岸



年に二回春と秋のお彼岸にはお墓参りに行き、先祖の供養をする風習があります。お
 彼岸の食べものと言えば、「ぼたもち」(春分)または「おはぎ」(秋分)です。春は牡丹、秋は
 萩の花が咲くことから名前がつけられているのですが、実は中身は同じです。



21日 卒業・進級お祝い献立

成長・出世の願いを込めて、出世魚の「ぶり」を使います。出世魚
 とは、成長に合わせて名前が変わっていく魚のことです。また昔
 からお祝いの席で食べられている赤飯は、小豆の赤い色が邪気を払うといわれています。6
 年生の門出とみなさんの進級をお祝いする献立です。