



# 3月給食だより

令和7年2月28日  
小金井市立東中学校

## 1年間ありがとうございました!

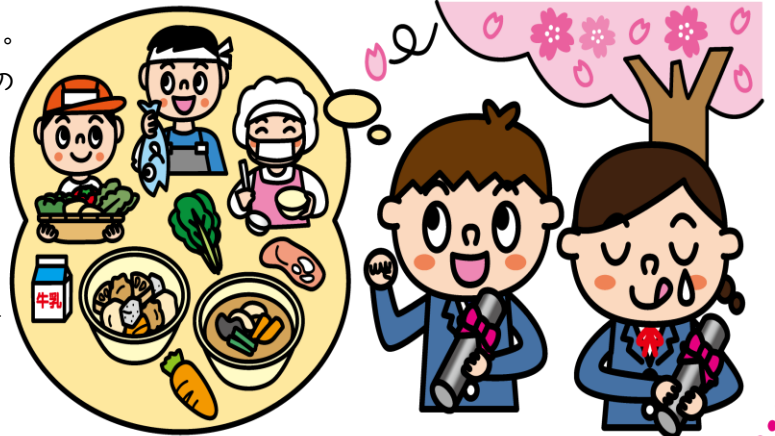
まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 卒業生の皆さんへ

東中学校の給食も残りわずかとなりましたね。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねが重要です。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。これからは食事を自分で選択する機会が増えます。迷ったときには、ぜひ給食を思い出して栄養バランスを意識してみてください。これからもみなさんが健康で充実した毎日を過ごせますように…! 給食室一同、心から願っています。

## ご卒業おめでとうございます!



## 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食べて体調を整えておきましょう。

## 2月の給食より…手作りチョコパン (バレンタインメニュー)



朝から生地を手ごねし、発酵させます。その後、チョコチップを混ぜてひとつひとつ手作業で成形します!

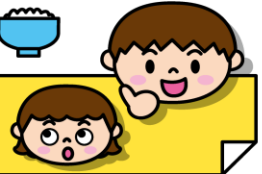


焼きたてのチョコパン。ほぼ完食でした! 「また来年も食べたい!」と子供から嬉しい声をもらえて、給食室一同喜びました♪

あなたの食生活はどうか？



# 振り返りチェックシート



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日  
欠かさず食べている

食事の前に手を  
きれいに洗っている

正しい姿勢で、よく  
かんで食べている

苦手な食べ物にも  
挑戦している

おやつは時間と量を  
決めて食べるように  
している

おはしを上手に  
使うことができる

食べたら歯を磨いて  
いる

おうちで食事の  
お手伝いをしている

家族や仲間と食事を  
楽しんでいる

○の数が…

7~9個



4~6個



1~3個



0個

