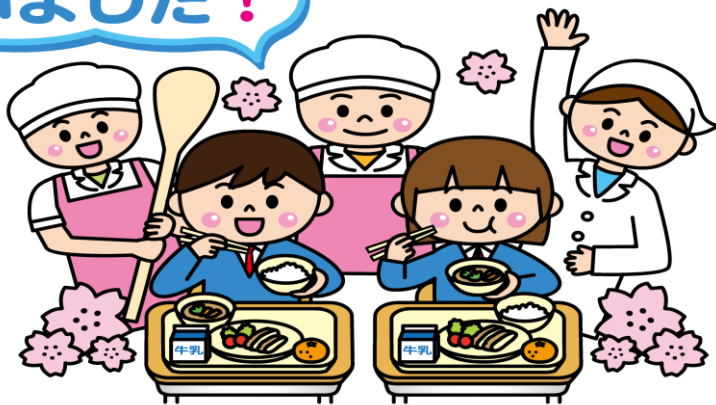




令和7年3月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校

1年間ありがとうございました！

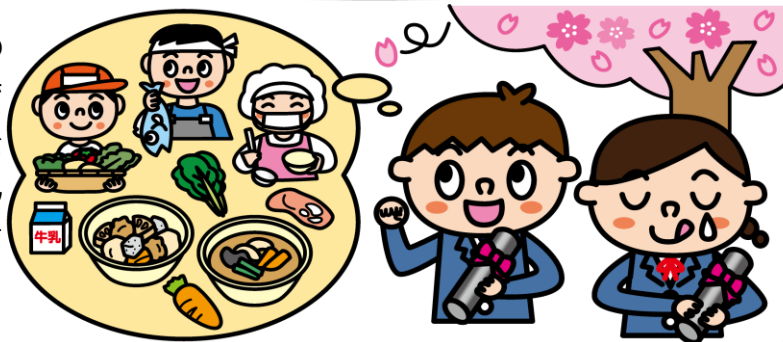
まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

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。

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。

春の行事と行事食



3月3日

ひなまつり



はまぐりの潮汁



ひしもち

3月20日ごろ

春分の日 (春のお彼岸)



ぼたもち

3月20日ごろ

桜開花のころ

お花見



はなみだんこ
花見団子



こうらくべんとう
行楽弁当

しょくせい かつ

あなたの食生活はどうですか？



振り返りチェックシート



ひ

しょくせい かつ

ふ

かえ

おも

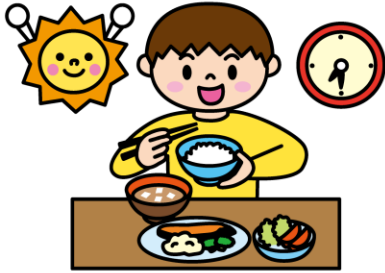
つ

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。



あさ まいにち
朝ごはんを毎日

か た
欠かさず食べている



しょくじ まえ て
食事の前に手を

きれいに洗っている



ただ しせい
正しい姿勢で、よく

かんで食べている



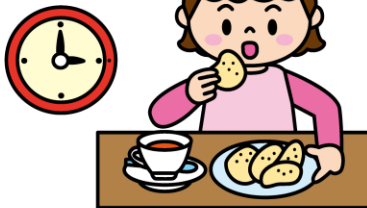
にがて た もの
苦手な食べ物にも

ちようせん
挑戦している



おやつは時間と量を

きめて食べるようにし
ている



おはしを上手に

つか
使うことができる



た は みが
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
たの
楽しんでいる



〇の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個

