



# 食育だより



第9号 2026年(令和8年)3月6日発行  
福山市立春日小学校  
栄養教諭



毎月19日は「食育の日」  
家族で食について考えてみませんか？

暖かい日が多くなり、春の訪れを感じられるようになってきたこの頃。今年度もあと少しで終わりますね。みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。

## 給食時間を振り返ろう

できたことは□にチェックを入れて、振り返りをしましょう

給食準備の前・食べる前に石けんで手を洗った

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

好き嫌いをせずに食べることができた

正しい配膳ができた

感謝の気持ちをもって食べることができた

## 保護者の方へ

いつも給食着の洗濯等ありがとうございます。  
新年度へ向けて給食着の確認・修繕をするため給食着を回収します。  
6年生は3月9日(月)～3月18日(水)の間、  
1～5年生は3月16日(月)～3月25日(水)の間は、ご自宅にあるエプロン・三角巾・マスクを持参させてください。新しく購入する必要はありません。よろしくお願いいたします。

## 6年生のみなさん

## 卒業おめでとうございます

6年間春日小学校の給食を食べてみてどうでしたか？好きな給食はありましたか？  
みなさんはこれまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。  
食べることは生きること。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

## 春休みにお家で 作ってみよう！

# セルフツナサンド

材料(4人分)		作り方	
食パン(10枚切り)	8枚	① キャベツ、にんじんを茹で、水気を切り、冷ます。	
まぐろ油漬(汁気をきる)	小2缶		
キャベツ(せん切り)	3～5枚		
にんじん(せん切り)	1/8本		
きゅうり(輪切り)	1/3本	③ ボウルに①、②、まぐろ油漬を入れ、Aで和える。	
マヨネーズ	大さじ2		
A 塩	少々		
	こしょう	少々	④ ③を食パンにはさむ。

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。

また、よくかんで食べることで、朝の排便を促すこともできますよ。

朝ごはんにもおすすめの一品です☆給食では食パンですが、ロールパンやハード系のパンにはさんでもOK!