

すこやか 3月

令和7年 2月28日
渋谷区立常磐松小学校
学 校 長
保 健 室



3月のすこやか目標

1年間の生活を振り返ろう

春のような日差しを感じられる日も出てきましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。感染症の流行は落ち着いていますが、花粉症の症状に悩まされている子が多くいるようです。しばらくはつらい季節が続きます。生活の工夫をする他、薬にも上手に頼りながら、体調を整えてもらえたらと考えています。

● 耳鼻科の学校医が変わります

4月よりお世話になりました 陣内 賢先生に代わり、物部 ^{ものべ ひろこ} 寛子先生が本校の耳鼻科校医となりました。日本赤十字医療センターの耳鼻咽喉科にて、御勤務をなさっています。

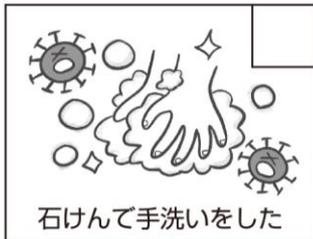
● 1年間、元気に過ごせましたか？

今年度の生活を、お子さんと一緒に振り返ってみてください。1年を通して、特に頑張れたこと、なかなかできなかったことがあると思います。頑張りはたくさん認めて、難しかったことは小さな目標から、少しずつ実現できるようにしてみると良いかもしれません。子供たちが、来年度も元気いっばいに学校生活を送ってくれることを願っています。

1年を振り返ろう！

「できた！」と思うものに

〇をつけてね



春休み中に治療しておこう



受診報告書や学校生活管理指導表の御提出をいただき、ありがとうございました。

健康診断の後に一度受診をして、それきりになってしまっているものはないでしょうか？

治りきっていないもの、定期的に経過を見ていく必要があるものは、新年度が始まる前に、ぜひ医療機関で診てもらってください。



今年度も最後の月となりました。1年間本校の給食に御理解・御協力をいただき、ありがとうございました。どの学年も、1年間を通して、食べられるものが増えてきたように感じます。「食べること」は「生きること」です。健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。これからも毎日の食事を大切に、過ごしてほしいと思います。

来年度の給食開始日は、4月8日（火）です。来年度も、どうぞよろしくお願いいたします。

1年間の
給食を
ふり返ろう



学校給食を通じて、給食の準備から片付けまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。お子さんと一緒にできたことをチェックして、1年間をふり返ってみてください。

空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた。



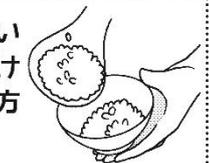
身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた。



重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた。



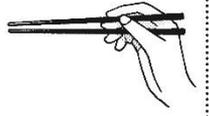
献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた。



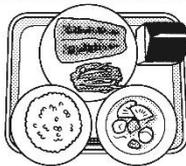
いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた。



はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた。



栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた。



郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた。



環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた。



みんなで協力して手順よく片づけをすることができた。



作ってみませんか？ 千キンカレーライス(4人分)

《材料》

・米	320g	・とりがら	50g	・カレー粉	小さじ1
・大麦	20g	・水	480g	・ウスターソース	12g
・油	小さじ1	・塩	小さじ1	・中濃ソース	6g
・鶏肉	80g	・ケチャップ	大さじ2	・りんご(おろし)	20g
・赤ワイン	大さじ0.5	・ターメリック	1.2g	・濃口醤油	4g
・にんにく	ひとかけ	・ガラムマサラ	0.08g	・赤ワイン	1.2g
・しょうが	ひとかけ	・こしょう	0.04g		
・玉葱	1個	・チャツネ	12g		
・にんじん	1個	・油	大さじ1.5		
・じゃがいも	2個	・バター	16g		
		・薄力粉	40g		

人気メニューです！



《作り方》

- ① お米は研いで炊いておく。
- ② にんにく・しょうがはみじん切り、玉葱はスライス、にんじん・じゃがいもはいちょう切りにしておく。鶏肉には赤ワインをふっておく。
- ③ とりがらで出汁をとる。Aの材料でルーをつくっておく。
- ④ 油を熱し、にんにく・生姜を炒める。香りがでてきたら鶏肉を加えて炒める。玉葱・にんじんを加えて炒める。
- ⑤ ④に出汁をはり、じゃが芋を加えて煮込む。調味料を加えたら、ルーを加えて仕上げる。