



# きゅうしよくだよい3月

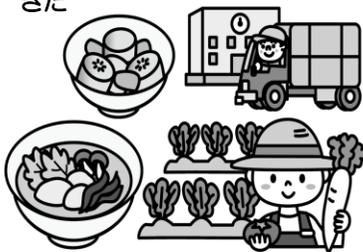
令和8年2月25日  
墨田区立錦系小学校  
校長 高山 幸

あたたかい春はすぐそこまできています。卒業や進級など節目を迎える時期となり、今年度の給食も残りひと月になりました。学校やご家庭で、どのような食生活を送ってきましたか。この1年間をふり返り、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

## 1年間をふり返ってみましょう



この1年の給食や食事の時間をふり返り、できたことに〇をつけましょう。

<p>食事の前に手を きれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度をき ちんとできた</p> 	<p>食事のあいさつを 心を入れて言えた</p> 
<p>食器を正しく並べ ることができた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</p> 	<p>よくかんで味わって 食べることができた</p> 
<p>地域の産物や食文 化を知ることがで きた</p> 	<p>日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた</p> 	<p>バランスのよい食 事の組み合わせが わかった</p> 

# 3月10日は 東京都平和の日 です。

昨年の2025年（令和7年）は終戦80年を迎えた年でした。1945年（昭和20年）3月10日の未明、東京に大空襲がありました。焼夷弾を大量に投下した爆撃により、わずか2時間で東京は焼け尽くされ、約10万人が亡くなり、約100万人が家を失いました。戦争をしていた頃の日本は、食べものが不足して手に入らず、栄養失調や飢えで亡くなった人がたくさんいました。その他たくさんのもが不足して、人々の生活はとても苦しいものでした。戦争中や戦後の人々の生活から、食べものの大切さをまなび、平和であることや、「もの」があるしあわせに感謝して毎日をすごしましょう。



## もしもの時のために『食』を備えましょう



毎年のように、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日頃から水や食料品を多めにストックしておくで安心です。

**そのまま食べられる**

**非常食**

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

**ローリングストックで備える**

**日常食品**

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

**外出時の**

**持ち歩き用品**

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくで安心です。

**1人1日3リットル**

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

水や食料品は、最低3日分、できれば1週間分を備えることが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずい足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

