



3月給食だより

家庭数配布

令和5年2月27日
中村西小学校
校長 工藤 智昭
栄養士 廣瀬 貴和

春がそこまで来ていますね。卒業や進級をひかえ、子どもたちの成長が一番輝いて見える季節を迎えようとしています。「いつもおいしい給食をありがとうございます！」と、廊下で会う度に声を掛けてくれる中村西小の子ども達。口いっぱい給食を頬張って、おかわりに挙手する姿は私たちの活力となっていました。そんな優しい皆さんがこれからもずっと健康でいられるよう、給食室からも願っています。一年間、たくさんの喜びをありがとうございました。

自分の成長を知り、健康によい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また、体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。それは古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。そのとき食べ物からの栄養素が使われるのです。まさに「健康な体は一日にして成らず」。一食一食、バランスの良い食事を心がけることで、健康な体は保てます。

<p>腸 (腸管の上皮細胞)</p> <p>数日</p>	<p>皮ふ</p> <p>約22日</p>	<p>血液</p> <p>100~120日</p>	<p>骨</p> <p>約5カ月</p>
----------------------------------	-----------------------	---------------------------	----------------------

入れ替わりにかかる日数

リクエスト給食の結果発表

6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！今月で卒業してしまう6年生に、給食でもう一度食べたい献立をアンケートで質問しました。その結果を発表いたします！！

第一位揚げパン(27票) **第二位**フルーツパンチ(11票) **第三位**ジャージャー麺(10票)
他にも、コーヒー牛乳、ABCスープ、みそラーメン、梅わかごはん、マフィン、豚キムチ丼などたくさんのリクエストと、給食おもしろエピソードをいただきました。6年間を振り返りながら、3月も仲間と共にたくさんの楽しい思い出をつくってください。



<3月の食材の主な産地> ※変更になる場合があります

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	岩手県	いちご	福岡県	かぶ	千葉県、茨城県
ほたて	北海道	ラフランス	山形県	牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県
牛肉	青森、千葉、北海道	菜の花	千葉県、茨城県		宮城県、北海道



3月のお誕生日給食は、3月16日(木)です



4月分の給食費は5月にまとめて引落としされます。3、4月の引落としてはございません。

今年度も給食に関するご理解やご協力、ありがとうございました

