

3月給食だより

令和5年度3月号
 練馬区立上石神井北小学校
 校長 本橋 教子
 栄養士 稲見 彩美

卒業や進級など、節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いをこめて作っています。1年間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて元気に学校生活を送ってほしいです。



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

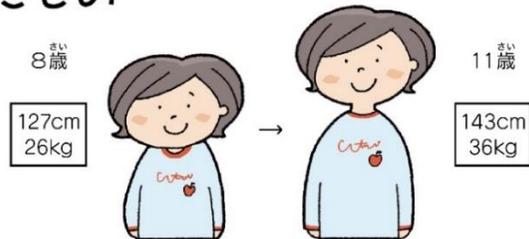
給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 静かに味わって食べることができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。



1年間、ありがとうございました

今年度も本校の給食運営にご理解とご協力をありがとうございました。引き続き「安心安全でおいしい給食」の提供に努めてまいりますので、よろしくお願いたします。



★・★・★ 6年生 リクエスト給食 ★・★・★

卒業する6年生を対象にリクエスト給食のアンケートを行いました。その結果から、リクエストの多かったメニューを3月の給食にたくさん取り入れました。

中でも、ダントツ人気は、「まぐろとチーズの包み揚げ」でした。通称“マグチー”と子供たちの間では呼ばれています。魚が苦手な子もパクパク食べちゃう大人気メニューです♪

8日(金)	セレクト揚げパン (ココア or きなこ)
14日(木)	リクエスト給食 ・のりの佃煮 ・まぐろとチーズの包み揚げ

～3月の行事給食～

4日(月) 桃の節句 …「あなごちらし寿司」「ももゼリー」

3月3日は、ひな祭りです。「桃の節句」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日本の伝統的な行事です。

5日(火) 啓蟄 …「山菜汁」

啓蟄とは、二十四節気の1つです。冬の間に、寒さをしのいでいた虫や植物たちが、土壌の温度が上がってきて、活発に動き出す季節です。給食では、春の訪れを感じる山菜を使って「山菜汁」を作る予定です。

11日(月) 3.11防災給食

2011年3月11日、午後2時46分に東日本大震災は発生しました。あれから今年で13年が経ちます。また、2024年1月1日には令和6年能登半島地震が起きました。給食では、炊き出し風のメニューを提供します。災害に備えるきっかけにしてみてください。

19日(火) 卒業お祝い給食 …「赤飯」

今年度最後の給食です。6年生は上北小で最後の給食になります。日本のお祝い事に欠かせない「赤飯」を炊いて、卒業生の門出をお祝いしましょう。