

食育だより

令和4年度3月号

練馬区立関町北小学校

校長 吉川 文章

栄養士 岩元 美幸



『早寝早起き朝ごはん運動』
シンボルマーク

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、過ごしてきました。保護者の皆さま、今年度も給食運営への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・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



給食費の引き落としについて

先月で今年度の給食費の引き落としを終了いたしました。保護者の皆様、ご協力いただきありがとうございました。来年度もよろしくお願いいたします。

《3月の献立よ!》

3日(金)・・・ひな祭り献立

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。給食では春らしく「菜の花寿司」と「ももゼリー」を作ります。

22日(水)・・・今年度最後の給食

卒業、進級を祝って「赤飯」を炊きます。赤は「邪気をはらう色」と信じられていたため、もち米と小豆やささげと一緒に蒸し、赤く染めた赤飯は、お祝いの時によく食べられます。また、すまし汁には「祝」の文字のなるとうが入っています。

6年生リクエスト給食

卒業を控えた6年生に「卒業までに食べたい!リクエスト給食」と題してアンケートを行いました。その結果、リクエストの多かった給食が今月は登場します。いっぱい食べてくれた6年生、関北小でのよい思い出のひとつとなるように給食室一同愛情を込めて作ります。

アンケート集計の結果上位5位までは、下記の通りです。

1. ミルクコーヒー 45.7%
 2. 揚げパン 30.5%
 3. はちみつレモントースト 28.6%
 4. フルーツポンチ 27.6%
 5. カレーライス 18.1%
- から揚げ 18.1%
バターチキンカレー&ナン 18.1%



そのほか、練馬スパゲティ、いかのかりんとうがらめ、ジャージャー麺、キムチチャーハンなどがランクインしています。

・バターチキンカレー&ナン、ジャージャー麺は2月の献立に組み入れたので、その他のメニューが3月には入っています。どうぞ、お楽しみに。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

