

平成 27 年度

3月給食だより 練馬区立南が丘小学校



早ね・早おき・朝ごはん

「早ね早おき朝ごはん」運動シンボルマーク

3月は寒さも少しずつやわらぎ、日差しも春めいてきて、暖かく感じます。

桜のつぼみも少し膨らんできました。

子供たちは、この1年で心も体も大きく成長したことを感じます。今のクラスの仲間と給食を食べるのも、あと残り1ヵ月となりました。食事のマナーを守り、給食当番の仕事をしっかりやって、気持ちよく1年を締めくくしましょう。

1年間の食生活チェック!

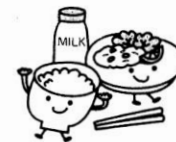
いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。今月は、この1年間を振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。



<p><input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食事の前には、手をきれいに洗った。</p>
<p><input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず食べた。または苦手な食べ物が減った。</p>	<p><input type="checkbox"/> おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。</p>	<p><input type="checkbox"/> マナーを守って、食事ができた。</p>
<p><input type="checkbox"/> 食べたことがないものを食わず嫌いでいませんか? 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> インスタント食品やスナック菓子などをタラタラ食べていませんか? 時間を決めて、食べ過ぎないように。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。</p>

主な給食食材の産地 (2月使用分 2/20現在)

にんにく	青森	小松菜	埼玉	しめじ	長野
しょうが	高知	たけのこ	福岡・愛媛		
にんじん	千葉	たまねぎ	北海道	いよかん	愛媛
白菜	茨城	パセリ	長野・千葉	鶏肉	岩手・青森
もやし	栃木	チンゲンサイ	千葉・茨城	豚肉	群馬・埼玉
ながねぎ	千葉・栃木	えのきだけ	新潟	鮭	北海道
里芋	埼玉	キャベツ	愛知	しいたけ	川口
ほうれんそう	愛媛	きゅうり	群馬		
ごぼう	青森	じゃがいも	鹿児島		
大根	千葉	セロリ	静岡		
かぼちゃ	北海道	ピーマン	茨城		



3月の給食から

23日(水)は、お赤飯で6年生の卒業をお祝いします。

お赤飯の起源は「赤米」とであるとされています。古来より東洋では、めでたい色、または祝的な意味合いを持つ色として「赤」が大切に扱われていました。日本も例外ではなく、赤い色には邪気を払い、厄を除ける力があるとされ、お赤飯が祭事に用いられるようになりました。現在では子供の健やかな成長を祝う時や、人生の節目、将来の幸せを祈る行事に欠かせない食べ物となっています。

6年生からリクエストが多かった献立を、今月の給食にも取り入れました。献立表の★印がリクエスト給食です。お楽しみに!!

一人一回当たり平均栄養摂取量

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	618	23.5	30	317	2.0	208	0.31	0.46	17	4.3	2.6
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満