

# 3月給食だよ!

平成 31 年 2 月 28 日  
練馬区立旭丘中学校

まだ寒い日もありますが、少しずつ日がのびて春が近づいています。いよいよ今の学年、クラスで過ごす最後の月です。1日1日を大切に過ごしてください。

この1年間、どんな給食の思い出ができましたか? 苦手な物が少しでも食べられるようになりましたか? 1年間を振り返って、自分の食生活を見直してみましょう。

## 1年間の食生活を振り返ろう!

この1年間を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。

朝ごはんを毎日食べた

好き嫌いをせずに何でも食べた

海藻類、きのこ類をよく食べた

乳製品(牛乳・ヨーグルト)を毎日食べた

よくかんで食べた

「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶がきちんとできた

朝・昼・夕と1日3食決まった時間に食べた

家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた

野菜(特に緑黄色野菜)を毎日食べた

主食(ご飯等)をしっかり食べた

食事の前に、手をきれいに洗った

自分の体重と適正体重を知って、適量を食べられた

桜は満開になりましたか?  
できなかったところは、  
来年度の目標にしてくださいね。

# 3/3 ひなまつり



「桃の節句」や「上巳の節句」とも言い、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリ(潮汁)、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。

ひしもちが登場したのは江戸時代以降と言われ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が作られていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。



## 今月の献立から

### 1日(金) ☆ひな祭りの献立☆

3日はひな祭りです。桃の節句とも言い、女の子の成長を願う行事です。給食室では、白・緑・ピンクの三色のお団子を作ります。

### 12日(火) ☆セレクト給食☆

今年度最後のセレクト給食を実施します。今回は、主菜の「フライドチキン」と「エビフライ」のどちらかを事前に選んでもらいました。

### 13日(水) ☆卒業・進級祝い献立☆

3年生の卒業と、1・2年生が新しい学年に進級するお祝いの献立です。給食室では、「赤飯」を炊きます。皆さん、卒業、進級、おめでとうございます。

### 給食の食材の主な産地(1月)

- |                        |  |                  |
|------------------------|--|------------------|
| ・北海道 (鮭、オオナゴ、玉ねぎ、かぼちゃ) | ・千葉県 (長ねぎ、人参、かぶ)                                     | ・和歌山県 (ネーブル、はるか) |
| ・青森県 (ごぼう、りんご)         | ・東京都 (ムロアジ、大根、ゆず、キャベツ、水菜、白菜、人参、里芋、かぶ、小松菜、まいたけ、ほうれん草) | ・鳥取県 (鶏肉)        |
| ・山形県 (長ねぎ)             | ・長野県 (りんご)   | ・岡山県 (マッシュルーム)   |
| ・茨城県 (せり、チンゲン菜、れんこん)   | ・静岡県 (セロリ)   | ・高知県 (しょうが、はれひめ) |
| ・栃木県 (卵、もやし)           | ・愛知県 (キャベツ)  | ・福岡県 (葉ねぎ)       |
| ・群馬県 (きゅうり)            |  | ・長崎県 (じゃが芋)      |
| ・埼玉県 (豚肉)              |  | ・宮崎県 (ピーマン)      |
|                        |  | ・沖縄県 (いんげん)      |

来年度も、子供たちの心が明るく豊かになるような給食作りを目指して頑張ります。今後ともご理解ご協力を、どうぞよろしく願いいたします。



1年間ありがとうございました!

