

# 3月給食だより

令和4年2月25日  
練馬区立旭丘中学校

## 1年間、ありがとうございました

まだ寒い日もありますが、少しずつ日が延びて、春の訪れを感じるようになってきました。いよいよ今年度も残りわずかです。1年間の自分の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことを、右のページで振り返ってみましょう。これからも「食」を大切に、元気に過ごしてください。



### 今月の献立から

#### 3日(木) ☆ひなまつりの献立☆

ひな祭りは桃の節句とも言い、女の子の健やかな成長と健康を願います。みなさんの健やかな成長を願って、給食室では『ちらし寿司』を作ります。

#### 16日(火) ☆卒業・進級お祝い献立☆

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、「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)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>北海道 (玉ねぎ、じゃが芋、セロリー)</li> <li>青森県 (にんにく、ごぼう)</li> <li>茨城県 (白菜)</li> <li>栃木県 (もやし、にら)</li> <li>群馬県 (水菜)</li> <li>埼玉県 (鶏卵、豚肉、ねぎ、みつば)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>千葉県 (鶏卵、にんじん、かぶ、大根、きゅうり、マッシュルーム)</li> <li>東京都 (ほうれん草、小松菜、金時にんじん、チンゲン菜)</li> <li>練馬区 (白菜、キャベツ、大根、練馬たくあん)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>長野県 (セロリー、しめじ、えのき)</li> <li>鳥取県 (鶏肉)</li> <li>愛媛県 (里芋、はれひめ、いよかん)</li> <li>高知県 (しょうが)</li> <li>鹿児島県 (ピーマン)</li> </ul> |
|---|---|---|

## 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。  
□の中に[ よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…× ]を書き入れましょう。

<h3>給食時間を振り返って</h3>	給食当番の仕事をきちんとできた 	前を向いて静かに食べた 
	自分に必要な量を考えて食べることができた 	感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた 
<h3>食生活を振り返って</h3>	朝ごはんを毎日食べた 	おやつは時間と量を決めて食べた 
	よくかんで食べることができた 	脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた 

いくつ○がつかえましたか？私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通して、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。