

# 3月給食だより

令和5年2月28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「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(金) ☆ひなまつの献立☆

ひな祭りは桃の節句とも言われ、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。

### 10日(金) ☆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、「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)</li> <li>青森県 (にんにく、ごぼう)</li> <li>岩手県 (鶏肉)</li> <li>茨城県 (豚肉、さつまいも、水菜、れんこん、白菜)</li> <li>栃木県 (もやし)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>群馬県 (きゅうり、にら)</li> <li>埼玉県 (里芋)</li> <li>千葉県 (大根、かぶ、マッシュルーム)</li> <li>東京都 (小松菜、大根、白菜、水菜、にんじん、たくあん、糸寒天)</li> <li>神奈川県 (大根)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>静岡県 (セロリ)</li> <li>愛知県 (キャベツ)</li> <li>徳島県 (金時にんじん、ゆず)</li> <li>愛媛県 (はれひめ)</li> <li>高知県 (しょうが)</li> <li>熊本県 (でこぼん)</li> <li>宮崎県 (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	時間内に食べ終わることができた
<p>少なめ    ふつう    大盛り</p>	感謝	<p>ごちそうさまでした</p>
<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	行事食や郷土料理に興味を持つことができた
	とり過ぎ注意!	

いくつ○ができましたか? 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、学んでくれたらうれしいです。