

給食だより

平成30年3月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 古谷 香



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました！



卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。

今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。



1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中書き入れましょう。

よくできた…○ 大体できた…◯
たまにできた…△ 全然できなかった…×

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。 	丁寧に盛り付けをすることができた。 	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。 	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。 	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。 	マナーを守り、みんな楽しく食べることができた。 	正しい食器の置き方、はしを持ち方で食べることができた。
その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べたから登校することができた。 	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。 	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。

給食食材産地（2月分）

野菜…北海道、茨城、愛知、栃木、千葉、青森、埼玉、沖縄、宮崎、高知、愛媛、長野、神奈川、群馬、熊本、徳島、福岡、東京、練馬区、和歌山



魚類…北海道、鳥取、韓国、ノルウェー、ペルー

肉類…茨城、群馬、千葉、鳥取、埼玉

米類…青森県産(まっしぐら)

ひなまつり



3月3日は「桃の節句」ともいい、もとは中国から伝わった行事と日本の遊びが合わさったものといわれています。ひな人形や桃の花を飾り、女の子の成長と幸せを願ってお祝いする日です。

給食では、行事食として「ちらし寿司」、桃の節句にちなみ黄桃を使った「お菓子な目玉焼き」を提供します。

レシピ紹介 * 練馬の給食の味・練馬スパゲティのおろしソース

* 材料（4人分）

かつおだし・・・1. 5カップ 大根・・・約500g
しょうゆ・・・大さじ1・1/2 塩・・・小さじ1/2
砂糖・・・大さじ1 酢・・・大さじ2/3
ツナ油漬け・・・160g 刻みのり・・・適量

* 作り方

大根はおろして軽く水気を切っておく。刻みのり以外の材料を合わせ加熱し味を調える。茹でたスパゲティの上にソースをかけ、刻みのりを飾る。

給食費等の返金について

連合音楽会や連合陸上大会などで給食を止めた分の給食費は3月下旬頃返金する予定です。よろしくお願いたします。

給食費の納入について

今年度もご協力をいただきありがとうございました。在校生の方は来年度もよろしくお願いたします。