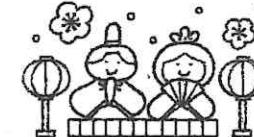


令和5年度

3月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク



練馬区立北町中学校

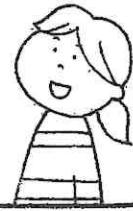
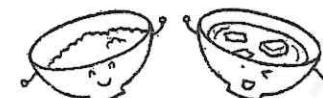
校長 中嶋 雅彦
栄養士 土屋 康子

さくらの蕾もふくらみ始め、今年度も残すところあと1ヶ月となりました。これまで食について「食育だより」で様々なことをお伝えしてきました。これまでに学んだことをふりかえり今後の生活に生かしていくほしいと思います。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったこと「なぜできなかったにのか」を考えて改善してみましょう。

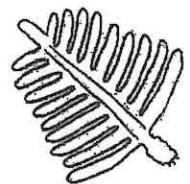
- 朝食を毎日とった
- 栄養バランスのよい食事を心がけた
- 規則正しい時間に食事をした
- 食品表示を見るように心がけた
- 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた
- 地域の食材や食文化について理解した
- 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた



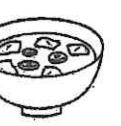
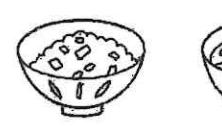
4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例/休日に家庭の食事をつくるなど



春を告げる食品
わかめ



わかめごはん わかめのみそ汁 若竹煮

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので1年中食べることができます、旬は「春」です。早春から生のわかめが多く出回ります。3月の給食では、3年生のリクエストが一番多かったわかめごはんや、わかめのごま醤油和えなど、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



<3年生リクエスト給食結果発表!!>

卒業する3年生を対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました。3月の献立表に「★」印がついています。1位・2位を紹介します。

- | (ごはん) | (丂) | (パン) | (麺) |
|-------------|-----------|-------------|------------|
| 1. わかめごはん | 1. カレーライス | 1. 揚げパン | 1. 練馬スパゲティ |
| 2. キムチチャーハン | 2. 豚キムチ丂 | 2. フレンチトースト | 2. ジャージャー麺 |
| (肉) | (魚) | (いも) | (デザート) |
| 1. からあげ | 1. 鯖の味噌煮 | 1. スイートポテト | 1. サイダーポンチ |
| 2. ハンバーグ | 2. かば焼 | 2. 味噌ポテト | 2. 抹茶豆乳プリン |

♪ご卒業おめでとうございます。♪



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんはこれまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切にし、元気な充実した毎日を送ってください。食べるものを選ぶのに迷ったときには、給食の献立を思い出してください。

◆ 2月の使用食材 ◆

	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉、茨城	きゅうり	高知	里芋	埼玉
たまねぎ	北海道	いんげん	北海道	小松菜	埼玉
じゃがいも	北海道	赤ピーマン	高知	いわし	青森、千葉
キャベツ	練馬区、愛知	黄色パプリカ	茨城	しめじ、えのき	長野
にら	千葉	ピーマン	茨城	菜の花	千葉
もやし	栃木	ごぼう	熊本	ししゃも	アイルランド
ねぎ	千葉、栃木	大根	千葉	鯖	ノルウェー
れんこん	茨城	にんにく	青森	豚肉	茨城、宮崎
白菜	茨城	しょうが	高知	鶏肉	宮崎、岩手
セロリー	長野	米	青森	卵	栃木