「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

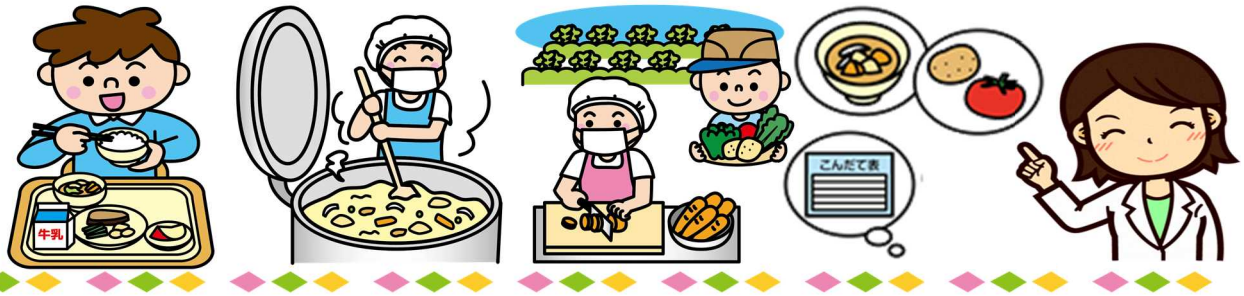
食育だより

令和5年度3月号
練馬区立光が丘第一中学校

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

はまぐりのお吸い物

ちらしずし

ひなあられ

ひしもちの意味

ひしもち

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

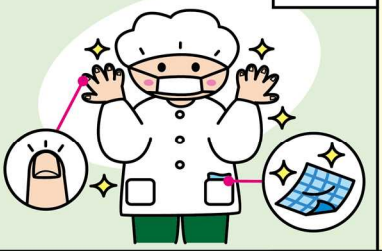
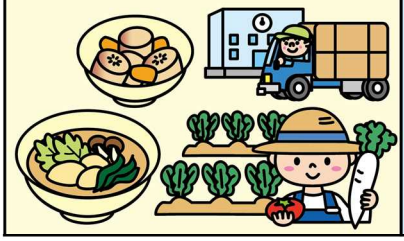
3月の使用食材予定産地

牛乳　・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
　　練馬区は、株式会社協同乳業です。
米　　・「令和5年産栃木ブレンド米」を購入しています。
魚　　・えび／インドネシア　さば／ノルウェー
肉　　・豚肉／青森　鶏肉／山梨
野菜　・ごぼう／茨城　小松菜、白菜、人参／埼玉　玉ねぎ／長崎　しょうが／高知　にんにく／青森　長ねぎ／千葉
　　きゅうり／埼玉、宮崎　キャベツ／愛知　たけのこ／福岡　セロリ／香川　ほうれん草／埼玉　大根／練馬
　　じゃが芋／北海道

給食時間を振り返ろう

食育チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに〇を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた 	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた 	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。