



3月 給食だよ



令和4年3月
練馬区立
石神井中学校

今年度も残りわずかとなりました。保護者の皆様・地域の皆様のご理解ご協力のおかげで、コロナ禍の中、ここまで無事に給食を提供する事ができました。ありがとうございました。生徒の皆さんには、給食が多くの人に支えられて作られている事に改めて感謝して食事をしてほしいと思います。

<1年間の給食を振り返ろう>

もうすぐ新しい学年になります。3年生は、ほとんどの人がこれで給食を食べるのは最後になるかと思ひます。給食では生徒の皆さんに食のマナーや知識等、食に関する最低限の常識を身に付けてほしいとの願いを込めて日々提供してきました。自分自身で次の事項ができていますか、振り返ってみましょう。

- ◎ 正しい姿勢で食事をしてますか？
- ◎ 食器をきちんと配置し、箸を使うことができますか？
- ◎ 食材の名前や旬を知っていますか？
- ◎ 好き嫌いをせず、残さず食べていますか？
- ◎ 自分で食事を選ぶ時には、栄養を考えていますか？
- ◎ 食事の挨拶をきちんとし、感謝の心をもって食事をしてますか？

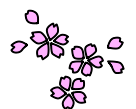


3月は学習だけではなく、給食も1年間のまとめの時期です。今月は、これらの事項を意識して給食の時間を過ごしましょう。

<2月分 主な使用食材の産地>

食材	うどん 白菜 大根 大根葉	えのきだけ しめじ セロリ	大豆 玉ねぎ さつまいも	かぶ かぶ葉 にんじん チンゲン菜	こんにゃく	ほうれん草 小松菜 里いも 豚肉	ピーマン 長ねぎ パセリ れんこん	白いんげん豆 鮭 米 昆布	かんぴょう もやし いちご	にんにく ごぼう りんご
産地	練馬	長野	多古町(産直)	千葉	群馬	埼玉	茨城	北海道	栃木	青森
食材	鶏肉	じゃがいも	干し椎茸 レモン	削り節 みかん	生姜 きゅうり	さやいんげん かぼちゃ	切干大根 たけのこ しらす干し	バナナ	キャベツ めざし	ひじき
産地	岩手	長崎	愛媛	静岡	高知	鹿児島	宮崎	フィリピン	愛知	三重

<今月の献立から>



2日：おみくじコロケ ～お楽しみ給食～

中に何が入っているかで、来年度の運勢を占みましょう。どれも大吉で中身は次の3種類があります。

- 【うすら卵】の人…太陽のような断面なので、「太陽のように輝く1年になるでしょう」
- 【チーズ】の人…カルシウムたっぷりなので、「けがが少なく健康運アップの1年になるでしょう」
- 【ウイナー】の人…winner（勝者）とかけて「勝負運アップの1年になるでしょう」

中身は食べるまでのお楽しみです。クラスに一つ、全部入りの「大大吉」も作ります。

何が自分に当たるか、大大吉は誰に当たるか、黙食しながらではありますが楽しんでほしいと思います。

11日：笹かまの磯辺揚げ、おくすかけ ～宮城県の料理～

今年で東日本大震災から12年が経ちます。月日が過ぎるにつれ、私たちは当時の事を忘れつつありますが、この日を機に毎日あたりまえの生活を送られる事に感謝し、身の回りの防災対策を見直したいですね。給食では、被災地の一つである宮城県にちなんだ料理を取り入れます。

「おくすかけ」は宮城県の郷土料理、「笹かま」は宮城県の名産品です。

15日：～卒業お祝い給食～

3年生最後の給食です。リクエストの「から揚げ」に、お祝いの席には欠かせない「鯛めし」を作ります。「紅白寒天」は、生の苺をピューレにして作る苺ミルク寒天と牛乳寒天の2層のデザートです。上には半分に切った苺をのせます。

