



給食だより

令和5年3月
練馬区立
石神井中学校

寒いが続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。みなさんはこの1年間の学校生活を通して、大きく成長したと思います。進級・卒業を前に1年間のまとめをし、新しい生活への準備をしましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか?</p>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?</p>	<p>よくかんで、味わって食べていますか?</p>
<p>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?</p>	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか?</p>	<p>毎日の食事を楽しんでいますか?</p>

マナーを守って食べましたか?

<p>食器を正しく並べられた</p>	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べた</p>	<p>はしを正しく持って食べた</p>
<p>ひじをつかずよい姿勢で食べた</p>	<p>口を閉じて食べた</p>	<p>食べ終わるまで立ち歩かなかった</p>

給食はおなかを満たす食事というだけではなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通してさまざまなことを身につけてきました。各自、給食で学んだことをふり返ってみましょう。



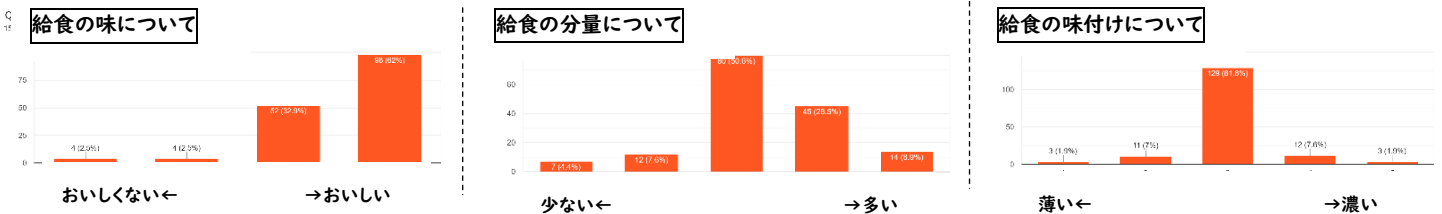
<卒業リクエスト給食>

3年生に卒業する前に食べたい給食のアンケートを実施しました。結果は次の通りです。(一人3票まで)

- 1位: ブラウニー 55票、 2位: ジャージャー麺 50票、 3位: 揚げパン 48票、
4位: パリパリサラダ 47票、 5位: みそラーメン 43票、 6位: 練馬スパゲティ 34票、

1~4位の献立を3月の給食に出します。(麺のリクエストが多かったのですが、献立作成の都合一つだけになってしまいます。)また、毎日の給食が円滑に進むよう、とてもよく働いてくれた3年生の給食委員からリクエストの多かった「かぼちゃの包み揚げ」も取り入れました。3月はいつもより生徒から人気のあるメニューが多く入っています。できるだけ学校に来て給食を食べてくださいね。

◎給食についての感想も聞きました。「おいしい」「分量・味付けともちょうどいい」という意見が多かったです。



<2月分 主な使用食材の産地>

食材	小松菜 長ねぎ にんじん	ほうれん草 きゅうり こんにゃく	えのきだけ しめじ	大根 きな粉・大豆 かぶ・かぶ葉 長ねぎ にんじん	里いも	さつまいも れんこん 白菜 豚肉	玉ねぎ もちきび 白いんげん豆	もやし ニラ	りんご にんにく ごぼう さきいか 鶏肉・鶏卵
産地	練馬	群馬	長野	千葉	埼玉	茨城	北海道	栃木	青森
食材	ブロッコリー 東京うど	はるみ	セロリ	生姜	じゃがいも	しらす干し	干しいたけ	さやいんげん	大根
産地	東京	愛媛	静岡	高知	長崎	兵庫	大分	鹿児島	神奈川