



令和7年2月26日
練馬区立旭丘小学校

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この一年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった食べ物が食べられるようになったり、時間内に食べ終わることができるようになったりと、一人一人が大きく成長した様子がうかがえます。日頃の食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

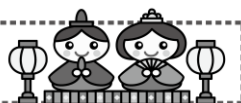
●朝ごはんは毎日食べましたか？ ☐	●朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？ ☐	●食事の前の手洗いはよくできましたか？ ☐
●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？ ☐	●はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？ ☐	●食事では、いつもよくかんで食べていましたか？ ☐
●食器のならべ方(配膳)にも気をつけて食べることができましたか？ ☐	●野菜を毎日、食べていましたか？ ☐	●給食当番の仕事はしっかりできましたか？ ☐

給食の食材の主な産地 1月(2月14日現在)

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| ・練馬区(大根、里芋、キャベツ、たくあん、白菜) | ・栃木県(もやし) |
| ・東京都(にんじん、長ねぎ、かぼちゃ、チンゲン菜、小松菜、大根) | ・埼玉県(豚肉) |
| ・北海道(玉ねぎ、じゃが芋) | ・群馬県(にら) |
| ・茨城県(白菜、れんこん、さつまいも、にら) | ・神奈川県(ほうれん草) |
| ・千葉県(人参、にら、マッシュルーム、さつまいも) | ・鳥取県(鶏肉) |
| ・長野県(しめじ) | ・高知県(しょうが) |
| ・徳島県(金時にんじん) | |
| ・宮崎県(きゅうり) | |

こたえ

- Q1=②(「はまぐりの潮汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③
Q4=③ Q5=②(秋分の日呼び名は「おはぎ」) Q6=①



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、ひな人形を飾ようになったのは江戸時代のこと、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。

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は？ ① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ 	3/8 さやえんどうの日 Q2 さやえんどうの別の名前は？ ① 綿さや ② 麻さや ③ 絹さや
3/10 砂糖の日 Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう？ ① さとうきび ② てん菜 ③ パナナ 	3/11 いのちの日(東日本大震災に由来) Q4 災害時に備えるには、1人1日どのくらいの水があれば良い？ ① コップ1ばい ② ペットボトル1本分(500mL) ③ ペットボトル6本分(3L)
3/20 春分の日 Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という？ ① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ 	3/28 三つ葉の日 Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？ ① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

(出典：食育フォーラム、学校給食)