



# 3月給食たより



練馬区立豊玉小学校

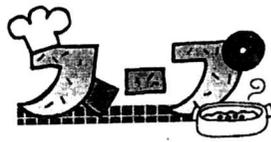


## 6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

暖かな春の風が、みなさんの巣立ちを後おしてくれているようですね。

小学校の給食はいかがでしたか？ みなさんの元気な「ごちそうさま！」の声が聞けなくなるのは少しさみしいですが、小学校で食べた給食が楽しい思い出の味として心に残っていると嬉しいです。これから、心も体もさらに成長していく時期です。中学校でも食べることを大切にし、勉強に、スポーツに、がんばってくださいね！！

ひとくちおたよりく旬の料理



和食のみそ汁に当たる西洋料理のスープは、肉や野菜を煮込んだ鍋物のだしと具や、あるいはワインや果実酒を、パンにかけて粥状にした料理のことを言いました。

昔、ヨーロッパでは、パンは食事のたびに焼くものではなく、村の共同のパン焼き窯でまとめて焼きしたので、食べる時は時間がたち硬くなっていました。また、気温が低くやせた土地の多いヨーロッパでは小麦の栽培が困難で、ライ麦などが主に作られ、これらから作られる黒パンは硬い物でした。スプーンが使われる前は、このような硬いパンの上に肉や野菜を煮込んだ汁と具をかけてふやかしたものを、手でむしって食べたといわれています。

その後、コンソメスープのように、汁そのものが主役となり、パンはクルトンとして少量を浮かす実として使うようになりました。具を食べる料理はポトフと呼び、スープとは別の料理になりました。



一年間学校給食費の徴収にご協力いただきありがとうございました。来年度も引き続きよろしく願いいたします。

## 食生活を見直そう！

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。今月は、この1年間を振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。

### 1年間の食生活チェック！

よくできたところには○を、まあまあできたところには△を、全然できなかったところには×をつけましょう。

朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。



朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。



食事の前には、手をきれいに洗った。



休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。

パンだけ、果物だけなど一品ではなく、主食(ご飯やパンなど)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜など)、汁物、果物などを組み合わせて食べましょう。

せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。

好き嫌いをせず食べた。または苦手な食べ物が減った。



おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。



マナーを守って、食事ができた。



食べたことがないものを食わず嫌いしていませんか？ 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。

インスタント食品やスナック菓子などをダラダラ食べていませんか？ 時間を決めて、食べ過ぎないように。

食べるときの姿勢や、食器・はし・お箸の扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。

のところは… これからもその調子で！

のところは… もっとできるように頑張らしましょう。

のところは… 新年度の目標にしましょう。

### 3月の予定産地

※あくまで予定です。

食材	産地	食材	産地
じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道
ごぼう	青森	にんじん	千葉
はくさい	茨城	ねぎ	千葉
チンゲンサイ	群馬	セロリー	秋田