



3月給食たより

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



練馬区立豊玉東小学校

今年度も残りわずかとなりました。

1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることはできましたか？

3月は給食や食について学んだことを振り返り、新しい学年にむけて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

食生活と健康チェック!



この1年間を振り返ってみて、できていたことに○をつけましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べている</p>	<p>食事は好き嫌いをしないで残さず食べている</p>
<p>かむことを意識し、よくかんで食べている</p>	<p>1日3食、決まった時間に食べている</p>
<p>おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べている</p>
<p>食事の前に必ず手を洗っている</p>	<p>食事の後は歯を磨いている</p>
<p>早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている</p>	<p>運動をしたり、体を動かして遊んだりしている</p>

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。
できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。

3月のこんだてより

今月は6年生のリクエストをふんだんに散りばめました。

(マークがリクエストメニューです。)

また鯖やほっけ、新じゃが、春キャベツなど旬のものがたくさん登場します。

・3日 ひなまつり献立 ひな祭り(桃の節句)にちなんで、

“ちらしずし”と“ピーチスフレ”を作ります。



・17日『食育の日』に合わせて、今月は「みそかつ」。愛知県の郷土料理のご紹介です。

・22日 お祝い献立 6年生卒業お祝いの「お赤飯」です。

その他、リクエストメニューを揃えました。(季節はずれの「あじさいゼリー」も!!)

6年生リクエスト結果発表!! ()の数字は人数です。

【主食】	【おかず】	【汁物】	【デザート】
1 ごはん(8)	1 かみかみサラダ(9)	1 ABC スープ(16)	1 もちもちココア(8)
2 カレーライス(7)	くじらの竜田揚げ(9)	2 豚汁(4)	2 りんごシャーベット(8)
3 二色サンド(5)	パリパリサラダ(9)	3 スタースープ(2)	3 あじさいゼリー(6)
きなこ揚げパン(5)		コーンスープ(2)	
		かぼちゃのホクージュ(2)	

くじらは1年に一回のメニュー、りんごシャーベットは既製品のため給食に出すことができません。ごめんなさい!!



2月のきゅうしょくしつ

2月はインフルエンザ等でお休みの子が増えてしまった一か月でした。

お休みの子の分の給食もそのままクラスに提供されます。

残菜が気になっていたのですが、思った以上に少なく、出席している子供たちが頑張ってくれていました。

今年度も後ひと月で終わりです。

長いようであつという間の一年間でしたが、子供たちの給食時間の様子を見ると、残さず食べられるようになったり、食べる量が増えたり、マナーを守って過ごせるようになったりと、この一年で成長したことがたくさんあります

ご家庭での様子も変化がありましたでしょうか？



今の学年での残り少ない給食時間を楽しんでほしいと思っています。

1年間学校給食費の徴収にご協力いただきましてありがとうございました。

