

# 3月給食だより



練馬区立豊玉南小学校  
 校長 風見 由起夫  
 栄養士 藤田 純恵

早寝早起き朝ごはん  
 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

今年度も最後の月になりました。1年間、学校給食にご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。給食時間の子供たちは、苦手なものを食べようと努力したり、上手に配膳ができるようになったりと、大きく成長したように感じます。

そして、もうすぐ卒業する6年生のみなさん、楽しい給食の思い出はできましたか？

これからも健康を意識して食べることを大切にし、充実した毎日を過ごしてくださいね。

## 食生活をふり返ろう

毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスのよい食事と規則正しい生活習慣が大切です。この1年間を振り返ってみて、できていたことをつけてみましょう。できなかったところは、これから意識して取り組むようにしてくださいね。

<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>食事の前には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>

<3月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県 鹿児島県	こまつな	東京都 埼玉県	ほうれんそう	千葉県 埼玉県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 千葉県 埼玉県	セロリ	愛知県 静岡県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	千葉県 鹿児島県	もやし	栃木県	キャベツ	愛知県 千葉県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	だいこん	千葉県 茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	はくさい	群馬県	えのきたけ	新潟県 長野県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
みつば	群馬県 茨城県	さといも	埼玉県	ピーマン	茨城県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 茨城県 青森県