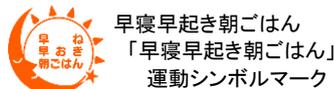


平成29年度

# 3月食育だより

練馬区立 中村小学校



まだ寒い日が続いていますが、一日一日春が近づいています。校庭の桜のつぼみも膨らみ始め、咲くときをじっと待っています。草や木は確実に春の準備を進めています。

今年度の最後の月となりました。進級に向けて規則正しい生活、バランスのとれた食事を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

## 1年間の食生活を振り返りましょう!



1年間、食生活習慣と健康・食品についてお知らせしてきましたが、毎日の生活に役立てていただけましたか。「食生活チェック」で振り返り、反省してみましょう。

### ..... 食生活チェック .....

① 朝ごはんは、毎日食べていますか?

朝ごはんは一日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。



② 好き嫌いせず、食べましたか?

無理なく「偏食」を直していくコツは、色々な食品を口にすることが一番です。給食には、いろいろな食品を「食べてみるチャンス」があります。「野菜」もしっかり食べましょう。



③ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか?

「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか?



④ よくかんで食べていますか?

たくさんかむと、あごが鍛えられ、歯並びもよくなります。その上、かむことで脳が刺激され、頭の働きもよくなります。一口30回以上かみましょう。



⑤ 箸を使って、上手に食べられましたか?

箸が上手に使えると、「鉛筆」の握り方も良くなるし、字もきれいに書けるようになります。



⑥ 食事の手洗いは、よくできましたか?

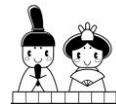
手を洗ったあとは、きれいなハンカチで拭きましょう。



月刊「食育フォーラム」より

## 6年生のみなさん 卒業おめでとうございます

3月23日の卒業式には116名の6年生が中村小学校を巣立ちます。委員会活動、運動会、鼓笛の演奏など、中村小学校の代表として活躍する姿は大変頼もしく立派でした。また給食をおいしく食べていただきありがとうございました。20日にお赤飯を炊いてみなさんの門出を全校でお祝いします。前途洋々、どうぞ大きく羽ばたいてください。



### 3月の献立から

2日(金)「菜の花寿司」

3日(土)は、桃の節句、ひなまつりです。そこで、食用菜の花を使い、菜の花寿司をつくります。食用菜の花は独特のほろ苦さや香りがある、ひと足早く春のおとずれを告げる緑黄色野菜です。

9日(金)「お楽しみ給食」

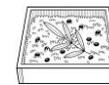
6年生の卒業のお祝いの1つとして、給食委員会が企画した「6年生リクエスト給食」です。どんな給食でしょう。お楽しみに・・・

14日(水)「ホワイトゼリーオレンジソース」

ホワイトデーです。そこで、豆乳・砂糖・寒天でホワイトゼリーを作り、オレンジジュース・コーンスターチで作ったオレンジソースをかけます。コーンスターチは、とうもろこしから作ったでんぷんです。

20日(火)「赤飯」

22日(木)は修了式、そして23日(金)は卒業式です。それをお祝いして、お赤飯を炊きます。日本ではお祝いごとにお赤飯を配ったり、食べたりする習慣があります。



給食の飲用牛乳は、長い間ビンで提供していましたが



供給会社の容器変更に伴いまして、来年度からは紙パックに変わります。4月から紙パック牛乳をよろしくね!!

みんな げんきでね!

