



3月給食だより

令和6年度
練馬区立中村西小学校
校長 工藤 智昭
栄養士 小澤 遥

朝晩の冷え込みがだんだんと和らぎ、日差しの暖かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年で、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、一人ひとりが大きく成長した様子がかえります。

今月の給食より

- ・ 3日（月）ひな祭りメニュー

3月3日はひな祭りです。ちらし寿司が登場します。

- ・ 6年生リクエスト給食

6年生に「卒業までにもう一度食べたい給食」のアンケートをとりました。

3月の給食に登場します。献立表の**太字**になっているのが選ばれた献立です。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台です。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



《主な食材の産地》

さつまいも	千葉県	さといも	愛媛県	じゃがいも	長崎県	かぶ	千葉県
キャベツ	練馬区	きゅうり	宮崎県	ごぼう	青森県	小松菜	埼玉県
生姜	高知県	セロリー	静岡県	大根	練馬区・千葉県	たまねぎ	北海道
にんじん	千葉県	にんにく	青森県	ねぎ	練馬区・栃木県	白菜	長野県
米	岩手県	豚肉	茨城県	鶏肉	宮崎県	牛乳	東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・福島県・北海道



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

3月のお誕生日給食は、3月17日（月）です