



令和5年3月号
練馬区立開進第二小学校
校長 椿田 克之
栄養士 原田 杏子



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

日中の暖かな日差しに春を感じるようになってきました。今の学年で過ごす生活もあと1カ月ですね。この一年間、子どもたちは様々な経験を重ね、どの子もみんな頼もしく、心も身体も大きく成長しました。給食も、昨年4月と比べよく食べるようになったと感じます。3月は1年の締めくくりの月です。新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。



自分の成長を知り、健康にいい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。

腸 腸管の上皮細胞 数日	皮ふ 約22日	血液 赤血球 100~120日	骨 約5ヵ月
---------------------------	-------------------	------------------------------	------------------

* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

まさに「健康な体は1日にして成らず」です。ここから「1食1食、バランスのよい食事を心がけることが大切」という、健康のための大命題が導かれるのです

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおまな料理

主菜となるおまな食べ物



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

【主な食材の産地】

- 大根 神奈川県
- 玉ねぎ 北海道
- 人参 千葉県
- 白菜 茨城県
- さといも 宮崎県
- ごぼう 青森県
- 生姜 高知県
- じゃが芋 長崎県
- 小松菜 足立区
- 豚肉 群馬県
- 鶏肉 岩手県
- きびなご 九州
- いわし 青森、千葉
- 米 秋田県、もえみのり

【今月のメニューについて】

- 3/3 (金) ひなまつりにちなんで、ごもくずしが登場します。
- 3/8 (水)、3/14 (火) 牛肉を使った献立が今月は二回登場します！お楽しみに！
- 3/22 (水) 6年生の卒業をお祝いして「お赤飯」を炊きます。

★ 3月も引き続き、6年生にアンケートをとったリクエストメニューがたくさん登場します♪

卒業 進級 おめでとう

おうちの方へ

給食当番の順番が回ってきたら清潔なマスクの着用をお願いします。また週末には白衣の洗濯もお願いします。

1年間ありがとうございました。給食を通して1年間、子どもたちのうれしい笑顔や苦手な食べ物を頑張って食べる姿など、たくさんの顔を見ることができました。来年度も食品や調理過程の安全等、細心の注意を払いながらおいしい給食を提供できるように努めていきます。ご家庭でも給食を話題にしていいただけると幸いです。

