



食育だより



令和8年3月号
練馬区立仲町小学校



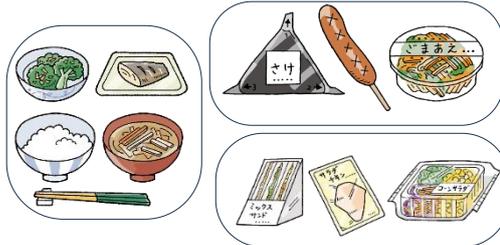
今月の目標:1年間の給食についてふりかえろう

今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかです。「魚が苦手だけど、食べられた」「残さず食べられた」「おかわりまでできた」など、ふりかえると、給食でもできるようになったことがあるのではないのでしょうか。

今年できるようになったことは、これから先の自分へのプレゼントです。好ききらいを少しずつ減らすことや、三回の食事を大切にすること、よくかんで食べること、「いただきます」「ごちそうさま」を心をこめて言うこと、こうした積み重ねが、将来の元気な体と心につながります。これからも、自分の体を大切に食べる方を心がけていきましょう。今日の一口が、未来の自分をつくっています。

食べる力を育てよう

～人は食べたものでできている～



食品表示を
チェックしよう

栄養のバランスを
考えて食べよう

献立を立ててみよう

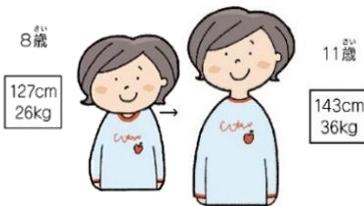


食事と体の
関係を知ろう



旬の食べ物・地域の食べ物を
探してみよう

1年間の成長をふりかえってみよう



成長期のみなさんは、身長が伸び、筋肉や骨が大きくなり、体がつくられていきます。体重が増えたからといって、太ったとは限りません。健康な体づくりのために、栄養のバランスを考えて食事をしていきましょう。



一口チャレンジ
してみよう

作ってみよう



感謝して
食べよう



よくかんで
食べよう



早ね・早起き・朝ごはん



食事マナーを
身につけよう



楽しく
食べよう

【2月に使用した食材の主な産地】

豚肉/茨城、鶏肉/宮崎、鮭/北海道、めばる/アラスカ、サバ/ノルウェー、にんじん/鹿児島、玉ねぎ/北海道、新玉ねぎ/静岡、新じゃがいも/鹿児島、きゅうり/千葉、こまつな/埼玉、かぶ/千葉、はくさい/長野、菜花/千葉、りんご/青森、いちご/栃木、清見オレンジ/和歌山、だいこん・ねぎ/練馬

【3月の献立】給食委員会による6年生リクエストメニューです。

主食

- 1位:みそラーメン
- 2位:きなこ揚げパン
- 3位:練馬スパゲティ

主菜

- 1位:からあげ

副菜

- 1位:春雨サラダ

デザート

- 1位:サイダーポンチ

3月の給食に
登場します!