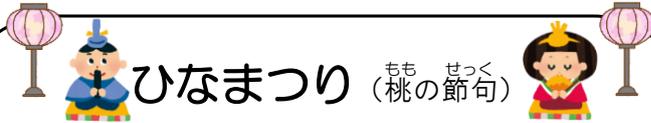


きゅうしょくだより 3月

令和8年2月28日
練馬区立北町西小学校



寒さが少しずつ和らぎ、春の訪れを感じられる頃となりました。今年度も残すところあと1か月です。1年間、みなさんは給食を通して食べる大切さや、食べ方のマナーなどを学んできました。新しい学年に向かってしっかりステップアップできるよう、3月も「**早寝・早起き・朝ごはん**」で、元気に過ごしましょう。



ひなまつり (桃の節句)

3月3日はひなまつり(桃の節句)です。女の子の健やかな成長と幸せを願う日本の伝統行事です。ひな人形を飾る風習は室町時代に始まったと言われています。桃の節句には「はまぐりの潮汁」をいただきますが、はまぐりは対の貝殻しか合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。また菱餅は三つの色が重なっていますが、赤は邪気を払う色、白は子孫繁栄、緑は生命力の強いよもぎの色で健康を願うという、それぞれの意味が込められています。



3日はひなまつり献立です。



脂質の摂りぎに注意!!

から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質の摂り過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こす元になります。脂質を摂り過ぎないようにしましょう。



食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

① 手洗いを忘れず

しましたか。



② 給食の準備を協力

してできましたか。



③ 好き嫌いをなく食べ

ましたか。



④ よい姿勢で食べ

ましたか。



⑤ 挨拶を忘れず

にしましたか。



⑥ 後片付けがきちんと

できましたか。



⑦ お箸を正しく使え

ましたか。



⑧ 残さず食べること

ができましたか。



2月の給食の主な食材産地



ごぼう…青森県

きゅうり…埼玉県

だいこん…青森県

こまつな…埼玉県

しょうが…高知県

にんにく…青森県

かぶ…千葉県

ちんげんさい…静岡県

はくさい…茨城県

ピーマン…茨城県

れんこん…茨城県

ねぎ…練馬区・千葉県

えのき…長野県

しめじ…長野県

ブロッコリー…愛知県

セロリー…長野県

じゃがいも…鹿児島県

もやし…栃木県

たまねぎ…北海道・兵庫県

にんじん…千葉県

キャベツ…愛知県

にら…千葉県

さといも…埼玉県

はるみ…愛媛県

りんご…青森県

ふたにく…茨城県・群馬県

とりにく…宮崎県・岩手県

ぎゅうにく…静岡県

