

# 3月給食だより

平成30年2月28日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 竹内 玲子



早寝早起朝ごはん

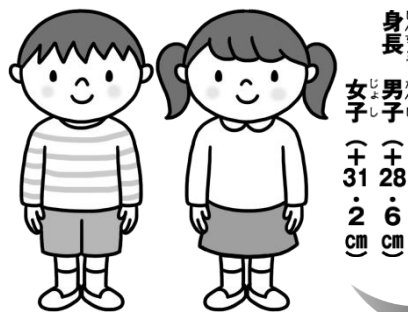
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

寒さもだんだんと和らぎ、春らしい季節になってきました。いよいよ今の学年で過ごす最後の月です。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方はどうだったでしょうか。良かったところはそのまま継続し、足りなかったことは自分自身で気を付けながら今年度最後の給食を味わってほしいと思います。

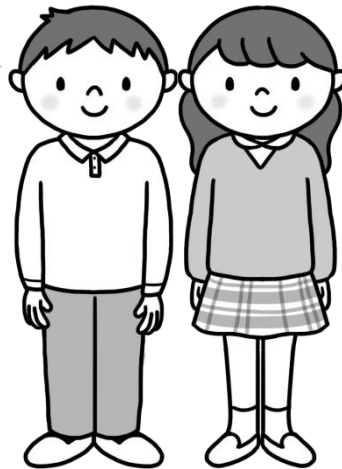
また、6年生は4月から中学校へ進学です。大きく環境が変化しますが、4月からも規則正しい生活を心がけて楽しい中学校生活を送ってほしいと思います。田柄小学校の給食が小学校生活の楽しい思い出のひとつとして心に残ってもらえたらうれしいです。

## 食べる、育つ、ほくたち!

しょうがっこう ねんかん  
小学校の6年間でみんなは  
こんなに大きくなりました!



身長  
女子 (+31.2 cm)  
男子 (+28.6 cm)



体重  
男子 (+17.1 kg)  
女子 (+18.2 kg)

文部科学省  
学校保健統計調査 (H23、H28年度)  
より、現小学6年生の平均値。  
※ 成長には個人差があります。

食べ物(たものからだ)は体をつくり、命(いのち)を守る大切な(たいせつ)ものです。卒業(そつぎょう)してからも、食べることを大切に(たいせつ)考えられる人(ひと)でいてください。6年間(ねんかん)、ありがとう!



体(からだ)をつくるもと(もと)は、栄養(えいよう)バランスのとれた食事(しょくじ)です。さらによく(よく)体を動か(うご)かし、十分な睡眠(じゅうぶん すいみん)をとることで、体(からだ)がぐんぐん育(そだ)ちます。

### <田柄小の給食室から>

今年度の給食は3月20日(火)で終了します。今年度も大変お世話になりました。給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子供たちの喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるように努めてきました。子供たちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びが調理員の大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんのうれしい笑顔を見ることができました。来年度も給食室の調理員一同、がんばっていきます。

### <2月分の主な食材産地>

#### ☆野菜☆

玉葱...北海道      じゃがいも...鹿児島      きゃべつ...愛知      ごぼう...青森  
きゅうり...群馬      たけのこ...福岡      ねぎ...千葉      こまつな...埼玉  
えのきたけ...長野      しめじ...長野      なめこ...山形      いちご...静岡  
かぶ...千葉、練馬区      人参...練馬区      だいこん...練馬区

#### ☆魚介類☆

いわし...北海道      ぶり...岩手      かえり煮干し...広島  
いか...北太平洋      ちりめんじゃこ...兵庫

#### ☆精肉☆

鶏肉...岩手、山梨      豚肉...青森、岩手

#### ☆鶏卵...茨城

☆米☆まっしぐら...青森      彩の輝き...埼玉

☆牛乳☆予定産地...千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道

#### ☆その他☆

味噌...長野、岩手      豆腐...宮城      油揚げ...山形、栃木  
大豆...北海道      こんにやく...群馬、栃木、山梨、茨城



※学校給食費の徴収にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。

※新しい学年の給食費と引き落としにつきましては、4月に入ってからお知らせいたします。