

# 3月給食たより

令和4年2月28日  
練馬区立田柄小学校  
栄養士 南 由紀子

「早寝早起朝ごはん」  
早寝早起朝ごはんシンボルマーク



## 給食&食生活を振り返ろう

この1年間の給食時間やふだんの食生活を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、あまりできなかったことに×をつけましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事 をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考え て食べることができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、 なるべく残さず食べる ことができた</p>	<p>時間内に食べ終わるこ とができる</p>
<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を 決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べること ができた</p>	<p>脂肪分や塩分の とり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食・郷土料理や 地域の野菜を知ることが できた</p>

# 3月3日 ひな祭り



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のようないな祭りに変わっていったとされています。

## 地域色あふれる ひな祭りのお菓子



6年生のみなさんへ  
ご卒業おめでとうございます。中学生になっても「食べること」を大切にしてくださいね。田柄小学校で食べた給食をときどき思い出してくれるとうれしいです。色々なことに挑戦するみなさんをこれからも応援しています。

\*2月の産地情報\*

米…青森県 まっしぐら 人参…千葉 玉葱…北海道 小松菜…練馬 大根…千葉・神奈川  
白菜…群馬 じゃがいも…長崎 ねぎ…千葉 ごぼう…青森 さつま芋…千葉 きゃべつ…愛知  
とり肉…岩手 ぶた肉…青森・岩手 鮭…北海道 鯖…長崎 ホキ…ニュージーランド

保護者の皆様へ  
給食費の納入や白衣のクリーニング等、1年間給食運営にご協力いただきましてありがとうございました。