

# 給食だより



令和8年2月27日  
練馬区立光が丘春の風小学校  
校長 内木 勉  
栄養士 青木 あゆみ

いよいよ、今の学年で過ごす最後の月となりました。給食の様子を見ていると、4月からこれまでの間に、子供たちが大きく成長してきたことが分かります。食べる量が増え、給食の配膳や後片付けも上手になりました。

一年間のしめくりとなる時期です。1年間を振り返って、自分の食生活を見直してみましょう。

## あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 

○がたくさんついた人は、その調子で、続けていきましょう  
○が少なかった人は、できそうなものからチャレンジしてみましょう

## もうすぐ春休み！ 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

## 3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「土巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。

ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。



保護者の皆様へ  
おかげさまで、今年度も無事に給食を実施することができました。  
白衣の洗濯など、学校給食へご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。

## ★3月に使用する主な食材の産地(予定)★

きゅうり	栃木県	にら	栃木県	なばな	千葉県
ごぼう	青森県	ほうれん草	町田・立川市	白菜	八王子市
にんにく	青森県	チンゲン菜	静岡県	のらぼう菜	八王子市
ブロッコリー	静岡県	れんこん	茨城県	しょうが	高知県
じゃがいも	北海道	にんじん	千葉県	小松菜	町田市、瑞穂町
キャベツ	愛知県	大根	神奈川県	りんご	青森県
たまねぎ	北海道	ねぎ	八王子市	でこぼん	熊本県
もやし	栃木県	米	青森県		
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道				