令和２年２月28日

給食だより

3月

練馬区立光が丘春の風小学校
校　　長　　世古　徳浩
栄 養 士　　蔵島　葉子

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、３学期には完食するクラスが多くなりました。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。

１年間の振り返りチェックシート

この１年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【　】を参考に□の中に書き入れましょう。

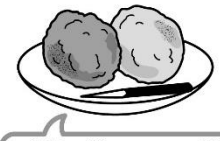
【よくできた…◎　大体できた…○
たまにできた…△　全然できなかった…×】

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。
その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。

春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ１週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をしのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。

萩の花



牡丹の花

季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。

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予定産地（参考）★

きゅうり	群馬県	にら	栃木県	にんにく	青森県
ごぼう	青森県	しめじ	長野県	白菜	茨城県
いんげん	沖縄県	赤ピーマン	宮崎県	小松菜	江戸川区
かぶ	千葉県	青ピーマン	茨城県	ほうれん草	立川市、八王子市
じゃが芋	鹿児島県	にんじん	千葉県、愛知県	ねぎ	練馬区
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	水菜	茨城県	せとか	愛媛県
もやし	栃木県	里芋	埼玉県	いちご	栃木県、茨城県
れんこん	茨城県	なばな	千葉県	米	青森県
牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県				