

給食だより



練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
栄養士 配島 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、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□の中に入れてみましょう。

【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することができた。 |
| その他 | 早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べっ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をできた。 | 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。



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産地（予定）★

| | | | | | |
|-------|---------------------------------|-------|---------|------|------|
| きゅうり | 千葉県、群馬県 | にら | 茨城県、栃木県 | にんにく | 青森県 |
| ごぼう | 青森県 | ほうれん草 | 埼玉県 | 白菜 | 茨城県 |
| いんげん | 沖縄県 | チンゲン菜 | 静岡県 | 小松菜 | 江戸川区 |
| さつま芋 | 茨城県 | 青ピーマン | 茨城県 | しょうが | 高知県 |
| じゃがいも | 鹿児島県 | にんじん | 千葉県 | ゆず | 高知県 |
| キャベツ | 愛知県 | 大根 | 千葉県 | りんご | 青森県 |
| たまねぎ | 北海道 | ねぎ | 千葉県 | せとか | 愛媛県 |
| もやし | 栃木県 | 葉ねぎ | 千葉県、静岡県 | でこぼん | 鹿児島県 |
| 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、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道 | | | | |