

(家庭数配布)
平成28年度
3月

給食だより



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

平成29年2月23日



練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋

栄養士 澁谷 模



3月は1年間のまとめの時期です。みなさんは、給食を通して生きることには欠かせない「食」について、多くのことを学んできました。この1年間で学んできたことは、進学・進級先でも生かすことができます。これからも「食」を大切にしてくださいね。

食事マナーを守りましょう

楽しい雰囲気の中で食事ができるように一人ひとりが食事マナーを身につけましょう。

<p>食器やはしを正しく持つて使おう</p> <p>正しく持つて使うと食べやすくなるほか、食べる姿が美しくなります。</p>	<p>好ききらいをせずに食べよう</p> <p>苦手なものは一口だけでも食べるようにしましょう。</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう</p> <p>口に食べた食べ物が飛び散ると周りの人に不快感を与えてしまいます。</p>
<p>食事中は立ち歩かないようにしましょう</p> <p>食事中に立ち歩いたり、ふざけたりせずに座って落ち着いて食べましょう。</p>	<p>食事中にふざかしい会話をしよう</p> <p>汚い話や気持ちの悪くなる話は避けて、人の迷惑にならないようにしましょう。</p>	<p>楽しい雰囲気の中で食事をしよう</p> <p>楽しい雰囲気の中で食べると、食事がよりおいしく感じられます。</p>

1年間、学校給食費の徴収にご協力ありがとうございました。
お陰様で全家庭の納金が完了いたしました。
来年度も引き続きよろしくおねがいいたします。
新年度最初の引き落としは**5月8日(月)**です。よろしくお願い致します。

1年間で学んだことをふり返ろう

当てはまる項目にチェックをして1年間のふり返りをしましょう。

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力
<input type="checkbox"/> 食事は生きる上で欠かせないものだわかった。 <input type="checkbox"/> 朝食をとることの大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いの大切さがわかった。 <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事の大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 食事の準備や片づけなど安全や衛生に気をつけた。 <input type="checkbox"/> 学校給食にいろいろな食品が使われていることがわかった。
感謝の心	社会性	食文化
<input type="checkbox"/> 食事のあいさつの意味がわかった。 <input type="checkbox"/> 食べられることに感謝をして残さずに食べた。	<input type="checkbox"/> 協力して食事の準備や片づけができた。 <input type="checkbox"/> マナーを考え、楽しく食事ができた。	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理があることがわかった。 <input type="checkbox"/> 地域の農林水産物や食文化について知った。

**白頭から防災対策！
非常食を備蓄すること**

白頭から使う食材を災害時の非常食としても活用することができます。例えば、米、もち、小麦粉、のり、乾物類、調味料、缶詰、瓶詰などは長期保存が可能です。そのため、多めに用意して、消費したら補充しておくとうよいでしょう。また、野菜はゆでて冷凍しておく、自然解凍して食べられるので災害時にもすぐに活用できます。

3月の献立から

3日 ひなまつり『五目ずし 菜の花入りかきたま汁 紅白ゼリー』
ひな祭りの行事食です。「五目ずし」は、関西では「ちらし寿司」と呼ばれ、しいたけやかんぴょう、魚介類など、あらかじめ調理した具を酢飯に混ぜて作ります。菜の花は、春になるとたくさん出回る食材です。給食にもいいよ春の味が登場します。菜の花はかきたま汁に入れて食べやすく、そして卵の黄色と、菜の花の緑色で春らしい色合いに。紅白ゼリーはカルピスとアセロージュスで作る二層のゼリーです。春らしい彩りを考えたひな祭りメニューで、春のおとずれを感じてもらいたいと思います。

10日 東京都平和の日『大根めし すいとん さつまいもの甘煮』
1945年3月10日に東京大空襲がありました。空襲犠牲者を追悼し、平和を願うことを目的として3月10日は「東京都平和の日」に定められました。また、翌日の11日は東日本大震災から丸6年を迎えます。10日の給食は戦中戦後の食料不足の時によく食べられていた献立を実施します。子供たちには食べ物の大切さを感じてもらいたいと思います。

15日 赤飯
夏雲小の6年生と、親校である光三中の3年生の卒業祝いとしてお赤飯を炊きます。この日が光三中3年生の最後の給食のため、小学校、中学校の全員が食べられるこの日に赤飯が登場します。

22日 お祝い膳『ごはん 松風焼き 塩だれキャベツ 五目汁』
夏雲小の6年生最後の給食ということで、リクエストも多かったお祝いメニュー「松風焼き」を作ります。全員が食べられるように、つなぎに卵を使わず、でん粉を使うことにしました。また、前回好評だった「塩だれキャベツ」と、体が温まる、野菜たっぷりの「五目汁」を出します。今年度最後の給食なので、しっかり食べて、元気に進学・進級してもらいたいと思います！

◆3月の旬の食材◆

<学校給食用食材の産地等について 3月分>
★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

精米 : 岩手県産ひとめぼれ
肉類 : 鶏肉(宮城県) 豚肉:(群馬県 茨城県) *牛肉の使用はありません
魚介類: たら(北海道) ししゃも(ノルウェー) ツナ(フィリピン) 鮭フレーク(北海道)
青果類: さつまいも(千葉) じゃがいも(長崎 鹿児島 北海道) ごぼう(青森)
いんげん(青森 沖縄) キャベツ(愛知) きゅうり(宮崎 高知) かんぴょう(栃木)
こまつな(埼玉) しょうが(高知 長崎) セロリ(静岡) にんにく(青森)
だいこん(神奈川) なばな(千葉) にんじん(千葉) れんこん(茨城)
ねぎ(練馬 千葉) もやし(栃木) きのこと類(長野) りんご(青森 山形 長野)

学校給食用牛乳
1月分産地実績: 千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道
3月分予定産地: 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道