

(家庭数配付)  
令和3年度  
**3月**

# 給食だより



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク


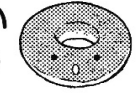

令和4年2月28日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋  
栄養士

日差しが暖かく感じられる季節になり、今年度も残りわずかとなりました。これまで様々な給食を提供してきましたが、食に対する関心は高まりましたか？この一年間で学んだことや学習したことを振り返っていただき、今後の生活に生かして欲しいと思います。

## 1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

<p>朝ごはんを毎日 食べましたか？</p> 	<p>苦手なものでも 食べてみましたか？</p> 
<p>食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか？</p> 	<p>間食をとり過ぎない ようにしましたか？</p> 
<p>はしを正しく持って 食べましたか？</p> 	<p>行事食について知ることが できましたか？</p> 
<p>よくかんで 食べましたか？</p> 	<p>いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ 増やして いこう！</p> 
<p>給食の時間は 黙食できましたか？</p> <p>※新しい生活様式では食事中に 会話をしないことが大切です。</p> 	<p>きゅーたん</p>

令和3年度の学校給食費の引き落としは終了しました。  
ご協力ありがとうございました。

### 3月の献立から！！

#### 3日 『桃の節句～ひなまつり献立～』

かつては上巳（じょうし）の節句ともいわれ災厄などを川に流した行事が、やがて女の子の健康を祈るひな祭りになりました。この日は鮭のちらしずしや雛祭り汁、桃ゼリーをだします。

#### 16日 『進級・進学・卒業お祝い献立』

光が丘第三中学校の三年生は今日が最後なので、光が丘夏の雲小学校と合わせてのお祝い献立としてこの日にだします。めでたいという言葉から、鯛めしや祝いの字が書いてある「なると」が入ったお祝いずまし汁、子供たちが大好きな唐揚げなどを作ります。

#### 17日 『十六夜献立』

16日は十六団子の日です。この日は田の神様が山から里へと下りてくる日で、十六個の団子を作ってもてなしました。田の神荒れとって、この日は天候が荒れやすく、神様に出くわさないよう、田んぼに行ってはいけないことになっていたとか。このひにちなんで、みたらし団子、雑穀ご飯をだします。

### 栄養成分表示で塩分量をチェック！ クイズ 何て書いてあるのかな？

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやす

魚好きな友だちから手紙が来たよ！

くなります。市販の食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認して、とり過ぎに注意します。



ひさし 鰯<sup>①</sup>に遊び 鯛<sup>②</sup>な！  
ま 蛸<sup>③</sup>んど、時間があつ 鱈<sup>④</sup>  
魚を釣りに 烏賊<sup>⑤</sup>ない？

①②③④⑤ ⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

<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。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	秋田	果物	いちご 栃木・静岡	里芋	宮城・埼玉	ごぼう	青森
卵	栃木		みかん 静岡	じゃがいも	長崎・鹿児島	はくさい	茨城
肉	鶏肉 宮崎・茨城		ほうれん草 埼玉・千葉	しょうが	高知・長崎	ふなしめじ	長野
	豚肉 茨城		ねぎ 茨城・栃木・千葉	なばな	千葉	こまつな	埼玉
	かつお節 鹿児島		だいこん 茨城・神奈川・千葉	たけのこ	福岡・愛媛	もやし	栃木
	にぎす 島根	野菜	キャバツ 神奈川・愛知	たまねぎ	北海道・佐賀	れんこん	茨城
魚	さば ノルウェー		セロリ 茨城・長野	フロクコリー	埼玉・群馬	青ピーマン	茨城
	まだい 長崎		きゅうり 埼玉・千葉・群馬	えのきたけ	長野	コーン	北海道
	鮭 アラスカ		にら 茨城・千葉・栃木	にんじん	千葉・埼玉		
卵	さやえんどう 鹿児島・沖縄		さつまいも 千葉・茨城	にんにく	青森		