

(家庭数配付)  
令和4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

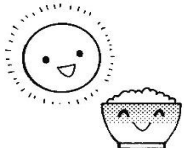

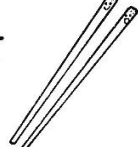
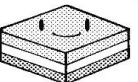
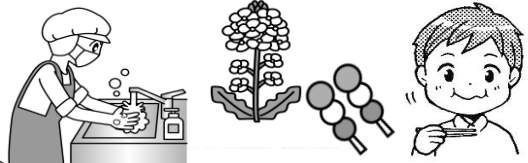
令和5年2月28日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之  
栄養士

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人一人が大きく成長した様子がうかがえます。日頃の食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

## 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> 
	

令和4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。

#### 15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」が入ったお祝いすまし汁、子供たちが大好きな唐揚げなどを作ります。

★子供たちからのリクエスト給食のランキングが決まりました。★

2月にいくつか出しましたが、3月にも登場します！

順位	メニュー	実施日
1位	コーヒー牛乳	3/6 (月)
2位	ジャージャー麺	2/7 (火)
3位	きなこ揚げパン	3/13 (月)
4位	れんこんチップス	2/7 (火)
5位	揚げ餃子	3/7 (火)

コーヒー牛乳は普段出していないこともあり、1位にあがったのかと思います。リクエストで食事を楽しみながら好き嫌いをせずに食べてほしいと思います。

### 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？

①イサ ②タイ ③タコ ④カタクダシ ⑤イカ

### <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	魚	かつおぶし 鹿児島	ごぼう	宮崎・青森	れんこん	茨城
卵	栃木		いちご 茨城・栃木・静岡	こまつな	埼玉・千葉	しめじ	長野
肉	鶏肉 宮崎・茨城	果物	きよみ 愛媛・和歌山	里芋	埼玉・愛媛	にんにく	青森
	豚肉 茨城		みかん 未定	さやえんどう	鹿児島・沖縄	たまねぎ	北海道
	ベビーホタテ 北海道		りんご 青森・山形	フロッキー	埼玉・愛知	白菜	長野・茨城
	しらす 高知		セロリ 茨城・愛知・静岡	じゃがいも	長崎・鹿児島	さつまいも	千葉・茨城
	たい 長崎	野菜	だいこん 神奈川・千葉・練馬	しょうが	高知・長崎	ほうれん草	群馬・埼玉
魚	いか 青森		にんじん 千葉・徳島・埼玉・茨城	ピーマン	茨城・宮崎	えのき	長野
	にぎす 宮崎		ねぎ 練馬・栃木・千葉・埼玉	にら	茨城・宮崎	コーン	北海道
	さば ノルウェー		きゅうり 宮崎・群馬・千葉・埼玉	たけのこ	静岡・愛媛	なばな	千葉
	鮭 アラスカ		さやいんげん 千葉・鹿児島・沖縄	キャベツ	神奈川・愛知		