

令和6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7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 大橋 恵

## 1年間ありがとうございました！

早いもので、卒業や進級など、節目を迎える時期となりました。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、苦手だった物も一口でも挑戦したり、子供たちの成長をたくさん感じることができました。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供します。



## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



## もうすぐ春休み！

## 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

### 3月の献立から！

#### 3日 ひなまつり献立

3月3日はひなまつりです。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。菜の花のちらし寿司を出します。

#### 17日 卒業、進級 お祝い献立

光が丘第三中学校の三年生はこの日が最後の給食なので、光が丘夏の雲小学校と合わせて、卒業と進級のお祝い献立として、「赤飯、鶏のから揚げ、菜の花のおひたし、お祝いすまし汁」を出します。

#### 3月もリクエスト献立が登場します

3/5 きなこ揚げパン(夏雲リクエスト2位)

3/11 カレーライス (夏雲リクエスト4位) みんなの大好きなフルーツポンチも出ます。

3/19 揚げ餃子(夏雲リクエスト3位) 今回はむろあじの揚げ餃子を出します。「おかしなおかしななまたまご」は、白身をりんごゼリー、黄身を桃の缶詰めを使い、生卵に見立てたデザートです。

## あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

|   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている | <input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている       | <input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている |
| <input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している   | <input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている | <input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる   |
| <input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている      | <input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている       | <input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる   |

○の数が…

7~9個

4~6個

1~3個

0個



★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    | にんじん   | 千葉     | さつま芋  | 千葉 | にんにく | 青森 |
| 卵  | 東京・埼玉 | キャベツ   | 愛知     | じゃがいも | 長崎 | ごぼう  | 青森 |
| 肉  | 鶏肉    | きゅうり   | 千葉     | れんこん  | 茨城 | ピーマン | 宮崎 |
|    | 豚肉    | ねぎ     | 埼玉     | 白菜    | 長野 | しめじ  | 長野 |
| 魚  | さわら   | だいこん   | 千葉・練馬区 | こまつな  | 東京 | せとが  | 愛媛 |
|    | さば    | たまねぎ   | 北海道    | もやし   | 栃木 | メロン  | 静岡 |
|    | むろあじ  | チンゲンサイ | 千葉     | しょうが  | 茨城 | いちご  | 茨城 |