

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



<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	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