

平成 28 年度

3月給食だよ!

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関川 健
栄養教諭 佐藤 綾子

平成 28 年度もいよいよ 3 月で終了です!

4 月に光が丘秋の陽小学校に着任してから一番驚いたのは、3 学期に入って子供たちの身長がぐん!と大きくなったことです!給食をしっかり食べて、しっかりと勉強し、元気に遊ぶ光が丘秋の陽小の子供たち。結果は、ついてくるものですね。

ご卒業おめでとうございます

さて 6 年生は、いよいよ光が丘秋の陽小を巣立つときです!

7 日 (火) 8 日 (水) の 6 年生対象「卒業バイキング」では、何をどう食べたら良いのか

お話をします。好きなものを好きなだけ食べるのではなく、どう食べるのか。自分に必要なものをどのように摂取していくのか。これからますます大切になっていきます。中学に入って部活動が始まり、試合前に何を食べたら良いパフォーマンスができるのかなど、いろいろな場面で食について考えることが出てくると思います。お弁当は好きなものばかり入っていないか!どのように食べることが体によいのか分かっているかどうかで、体作りも変わってしまいます。

自分の体は、自分が食べたものでできています!

好き嫌いをすることなく、しっかりとバランスの良い食生活を心がけてください。そして、夜更かしせずしっかりと早寝・早起き・朝ごはんを実践し続けてください。

3月の給食費引き落としは、ありません。



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

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

☆3月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城・北海道

産地	練馬		北海道	岩手	宮城	茨城	長野	栃木	神奈川
食材名	ねぎ 小松菜	はくさい	じゃがいも	いか	ゆず	にら	パセリ	もやし いちご	大根
産地	千葉	埼玉	愛媛	高知	静岡	宮崎	熊本	徳島	バレー 伊豆 神奈川
食材名	人参 胡瓜	小松菜	キャベツ	生が	いんげん みかん	鶏肉	筍	わかめ	えび いか

3月の献立より

1 日 (水) カレーライスは、1 から 3 年生と 4 から 6 年生でカレーの辛さを変えて提供します。小さいうちは、あまり刺激の強いものは食べないようにしましょう。舌を大切にしましょう。辛いモノばかり食べていると味覚音痴になってしまいます。

3 日 (金) 桃の節句メニューです!お誕生日給食です。

7 日 (火) 6 - 1 卒業バイキング

8 日 (水) 6 - 2 卒業バイキング

22 日 (水) 平成 28 年度最後の給食は、6 年生の卒業をお祝いするメニューになっています。



給食費の未納があります。未納のご家庭には、書類が届いていると思いますので、至急学校へお支払いください。3 月の給食業者への支払いが滞ってしまいます。

