



令和4年度

# 3月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
学校栄養士 山本 わかな



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができたでしょうか。好きな食べ物が増えたり、苦手な食べ物に苦労したことなど、一人ひとり、さまざまな思い出があることと思います。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごして欲しいと思います。

今年度の給食は195回実施します。今まで御家庭の皆様の御協力のおかげで無事に実施することができました。最後まで注意を払い安全な給食に努めていきたいと思ひます。



## マナーを守って食べましたか？

<b>食器を正しく並べられた</b> 	<b>茶わんや汁わんは手に持って食べた</b> 	<b>はしを正しく持って食べた</b> 
<b>ひじをつかずよい姿勢で食べた</b> 	<b>口を閉じて食べた</b> 	<b>食べ終わるまで立ち歩かなかった</b> 

給食はおなかを満たす食事というだけではなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。子供たちは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことを振り返って欲しいと思ひます。

☆3月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道

産地	練馬	北海道	青森		茨城		栃木	埼玉	
食材名	うどん ねぎ	たまねぎ	ごぼう にんにく	りんご	ピーマン さつまい	にら	もやし	ほうれん草 小松菜	きゅうり にんじん
産地	千葉		長野	愛知	静岡	愛媛	熊本	長崎	沖縄
食材名	里芋 大根	パセリ 糸みつば	えのき しめじ	キャベツ セロリー	セロリー いちご	せとか 里芋	デコポン	生姜 じゃが芋	さやいんげん

**6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。**

小学校の給食はいかがでしたか？小学校で食べた給食が楽しい思い出の味として心に残っているとうれしいです。これから、心も体もさらに成長していく時期です。中学校でも食べることを大切に、勉強に、スポーツに、頑張ってください。

22日(水)は5年生の作ったもち米で赤飯を作り、6年生の卒業をお祝いします。

## 今年度を振り返って

給食では、季節献立、行事献立、地場野菜の献立など、栄養バランスだけでなく、食文化を伝えるように努めました。八百屋さんには練馬の野菜をより多く届けてもらえるようお願いし、うどん、大根、キャベツ、ブロッコリー、さといも、ねぎ、白菜、ゆず、水菜を使用しました。

6月と11月には練馬産キャベツ、12月には練馬産練馬大根、1月には練馬産人参を使った給食を練馬区的全小中学校が一斉に実施しました。

また、「なす」や「ピーマン」、「うどん」等の子供たちが敬遠しがちな食材を使うなど、必ずしも人気のない食材もあえて提供するようにしました。これは、小学校で様々な味覚や食感などを身に付けることによって、子供たちが多くの食について「引き出し」を持つことができ、将来の食の幅が広がると思うからです。御家庭でも学校給食と連動して、子供が好きなものに偏らないよう、また味覚の幅を広げることができるよう御協力お願いいたします。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、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！