



3月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 青山 直志

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子どもも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子が見え、日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今日は、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ので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

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。

ご卒業おめでとうございます！



もうすぐ春休み！

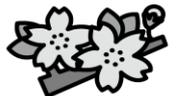


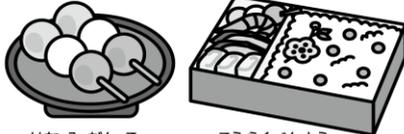
新年度に向けて準備をする機会に



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。

春の行事 と 行事食



<p>3月3日</p> <p>ひなまつり</p>  <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p>3月20日ごろ</p> <p>春分の日 (春のお彼岸)</p>  <p>ぼたもち</p>	<p>桜開花のころ</p> <p>お花見</p>  <p>花見団子 行楽弁当</p>
--	--	---

あなたの食生活はどうか？



振り返りチェックシート



ひ しょくせい かつ ふ かえ おも っ

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。

朝ごはんを毎日
かかさず食べている

食事の前に手を
きれいに洗っている

正しい姿勢で、よく
かんで食べている

苦手な食べ物にも
挑戦している

おやつは時間と量を
決めて食べるように
している

おはしを上手に
使うことができる

食べたら歯を磨いて
いる

おうちで食事の
お手伝いをしている

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



給食食材の主な産地（2月）

人参	千葉県	玉葱	北海道	里芋	埼玉県	えのきだけ	長野県
キャベツ	神奈川県	きゅうり	群馬県	ねぎ	千葉県	ごぼう	青森県
白菜	茨城県	小松菜	埼玉県	大根	神奈川県	りんご	青森県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	岩手県	ぽんかん	愛媛県