

令和6年度



# 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



3月3日

ひなまつり



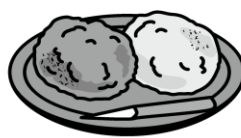
はまぐりの潮汁



ひしもち

3月20日ごろ

春分の日 (春のお彼岸)



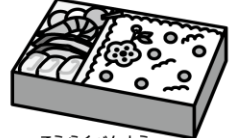
ぼたもち

桜開花のころ

お花見



はなみだんご  
花見団子



こうらくべんとう  
行楽弁当

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 かね 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