

# 3月給食だより

令和4年度3月号  
 練馬区立上石神井北小学校  
 校長 本橋 教子  
 栄養士 佐々木 彩美



「早起早起朝ごはん」シンボルマーク

今年度も残り1か月となりました。給食だよりや給食時間に流しているランチタイムのスライドを通じて、さまざまなことをお伝えしてきました。

1年間を振り返り、来年度に向けて目標を立てましょう。

\*\*\*\*\*

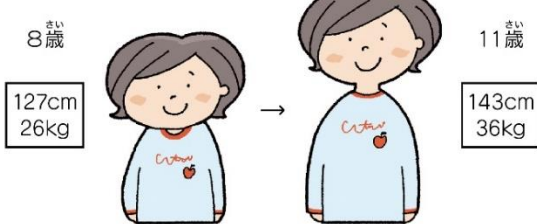
## 給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備ができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 静かに味わって食べることができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた 

### 体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



### 1年間、ありがとうございました

今年度も本校の給食運営にご理解とご協力をありがとうございました。引き続き「安心安全でおいしい給食」の提供に努めてまいりますので、よろしくお願いたします。



## ★・★・★ 6年生 リクエスト給食 ★・★・★

卒業する6年生を対象にリクエスト給食のアンケートを行いました。その結果から、リクエストの多かったメニューを3月の給食に取り入れました。

特に多かったリクエストは、「セレクト給食」でした。「以前、セレクト給食があって、とても楽しかったから、また食べたい！」という声が多く集まりました。今回のセレクト給食は、ケーキのセレクトです。抹茶とココアの2種類のケーキを給食室で手作りします♪

2日(木)	とんこつラーメン
6日(月)	ココアあげパン
15日(水)	ねりまスパゲティ
	セレクト給食
17日(金)	ミルクコーヒー

### ～3月の行事給食～

- 3日(金) 桃の節句 …「あなごちらし寿司」「ももゼリー」  
 3月3日は、ひな祭りです。「桃の節句」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日本の伝統的な行事です。
- 7日(火) 啓蟄 …「山菜汁」  
 啓蟄とは、二十四節気の1つです。冬の間、寒さをしのいでいた虫や植物たちが、土壌の温度が上がってきて、活発に動き出す季節です。給食では、春の訪れを感じる山菜を使って「山菜汁」を作る予定です。
- 10日(金) 東日本大震災 ～宮城県の郷土料理～  
 2011年3月11日、午後2時46分に東日本大震災は発生しました。あれから12年経ちますが、今も復興作業が続いています。給食では、震災で大きく被害を受けた東北地方から、宮城県の郷土料理を紹介し、災害に備えるきっかけにしてみてください。
- 20日(月) 6年生 卒業お祝い給食 …「赤飯」  
 今年度最後の給食です。6年生は上北小で最後の給食になります。日本のお祝い事に欠かせない「赤飯」を炊いて、卒業生の門出をお祝いしましょう。