[家庭数配布]

食育だより

令和５年度３月号

練馬区立関町北小学校
校　長　　吉 川 文 章
栄養士　　岩 元 美 幸

『早寝早起き朝ごはん運動』
シンボルマーク

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この１年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

給食時間を振り返ろう　「食育」チェックシート○

この１年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食費の引き落としについて

先月で今年度の給食費の引き落としを終了いたしました。
保護者の皆様、ご協力いただきありがとうございました。

《3月の献立より》

1日(金)･･･ひな祭り献立

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

給食では春らしく「菜の花寿司」と「ももゼリー」を作ります。

5日(火)･･･なかよし給食会

縦割り班で給食を食べます。楽しく会食し、交流を深める機会です。

21日(木)･･･今年度最後の給食

卒業、進級を祝って「赤飯」を炊きます。赤は「邪気をはらう色」と信じられていたため、もち米と小豆やささげを一緒に蒸し、赤く染めた赤飯は、お祝いの時によく食べられます。

6年生リクエスト給食

卒業を控えた６年生に「卒業までに食べたい！リクエスト給食」と題してアンケートを行いました。その結果、リクエストの多かった給食が今月は登場します。たくさん食べてくれた6年生、関北小でのよい思い出のひとつとなるように給食室一同愛情を込めて作ります。

アンケート集計の結果上位5位までは、下記の通りです。

1.	ミルクコーヒー	46.5%
2.	きなこ揚げパン	38.4%
3.	フルーツポンチ	31.4%
4.	はちみつレモントースト	27.9%
5.	カレーライス	25.6%
	練馬スパゲティ	25.6%
	ジャージャー麺	25.6%

そのほか、キムチチャーハン、ナン＆バターチキンカレー、ラーメン、ブロッコリーのにんにくしょうゆ和え、オレンジゼリー、から揚げなどがランクインしています。

はちみつレモントースト、キムチチャーハン、ナン＆バターチキンカレー、ラーメンは2月の献立に組み入れましたので、その他のメニューが3月には入っています。どうぞお楽しみに。

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。