

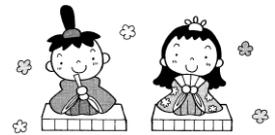


平成31年 2月28日  
練馬区立大泉第六小学校  
校長 西野 國子  
栄養士 石井 明美



卒業や進級のシーズンを迎え、子どもたちの成長が一番輝いて見える季節を迎えようとしています。今年度はどんな1年でしたか？毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。自分の食生活をふり返り、新たなステージに向けて準備を進めていきましょう。

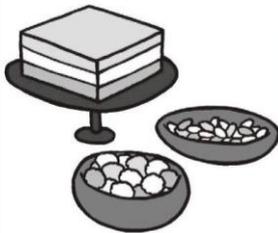
## 3月の献立紹介



### ◆ 1日（金） ひなまつり献立 ◆

3月3日はひな祭り（桃の節句）です。女の子の健やかな成長と子孫繁栄を願う、日本の伝統的な行事の一つです。給食では一足早く1日にひなまつり献立にしました。ひしもちをイメージしたひなまつりゼリーを作ります。お楽しみに！

#### ひしもち、ひなあられ



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。

#### ちらしずし



女の子のお祭りにぴったりの華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

#### うしお汁



はまぐりの貝からは、同じ貝としかびったり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と願います。

#### 白酒



「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲めません。アルコール分のない甘酒やカルピスにしましょう。

### ◆ 6年生リクエスト給食 ◆

6年生の卒業を前に、6年生に今までの給食に出てきたものの中で『卒業までに、これだけはまた食べたい!』と思ったものは何か教えてもらいました。ひとり、2品という究極の選択の結果は、右記の通りです。

3月の給食では、6年生のリクエスト給食を多く取り入れています。1～5年生の人にも人気の献立が多く入っていますよ。楽しみにしててください！

1. みそラーメン	27票
2. ココアあげパン	22票
3. きなこあげパン	17票
4. カレーライス	14票
5. 練馬スパゲティ	12票



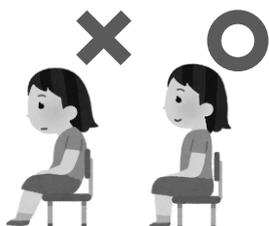
他にも、フルーツパンチ・ABCスープ・おかしな目玉焼きなどがあがりました♪

# 食生活をふり返ってみよう!

## ◆◆ やっていませんか? 食事のマナー違反 ◆◆

この1年間の食生活をふり返り、きちんとできていたかどうか、確認してみましょう。

特に、食事のマナーについては、自分自身が食事をきちんと行えていたか、まわりの人のことを考えながら、みんなと楽しく気持ちよく食べることができたか、確認してみてください。できていなかったことは、これから心がけていきましょう。



### 悪い姿勢

背中を丸めて食べると、見た目が悪いただけでなく、胃が押されて食べ物の消化も悪くなります。



### 好ききらい

苦手なものは食べず、好きなものしか食べない「わがまま食べ」をしていませんか?



### 早食い

食べる早さを、まわりの人に合わせることもマナーの一つです。よくかむことは肥満を防いだり、脳の働きを良くしたりします。



### ふざけながらの食事

楽しい会話をしながら食事をするのは良いことですが、ふざけながらの食事は相手を不快にさせます。



### ながら食べ

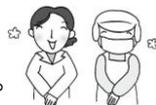
食事中にゲーム機や携帯電話の操作をしながら、本を読みながらの「ながら食べ」をしていませんか?

### そのほかにも…

- ・ひじをついて食べる
- ・食器(茶碗など)を持たずに食べる
- ・箸を正しく持てない

なども、食事のマナー違反です。日頃から気をつけていきましょう。

今年度の給食は3月20日で終了します。本校の学校給食の取組にご理解とご協力をいただきありがとうございました。新年度も子供たちの健康と夢を育む安全でおいしい給食作りに力を注いでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。



### 【2月】主な食材の産地について

2月の給食で使われた主な食材の産地は以下のとおりです。

- ・牛乳(東京など)・米(北海道/青森)・人参(東京)・玉ねぎ(北海道)
- ・じゃがいも(鹿児島)・ねぎ(練馬)・しょうが(高知)・小松菜(東京)
- ・にんにく(青森)・大根(神奈川)・えのきたけ(長野)・しめじ(長野)
- ・ごぼう(青森)・キャベツ(愛知)・チンゲン菜(茨城)・菜の花(千葉)
- ・きゅうり(群馬)・いちご(静岡)・りんご(青森)・柑橘(愛媛/広島)
- ・卵(茨城)・鶏肉(鹿児島/青森)・豚肉(青森/宮崎)・鮭(北海道)
- ・かじきまぐろ(神奈川)・さわら(神奈川)・ししゃも(ノルウェー)



### 【一人当たりの平均栄養摂取量(児童 8~9 歳)】

	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgFE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
3月平均	656	15	29	354	2.7	264	0.37	0.52	37	5.1	2.3
基準	650	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2