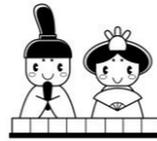


# 給食だより

3月号



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校

いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦しい食べ物に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょうか。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

そして卒業をひかえたみなさんへ…。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。



## 避けたい「こ食」

近年、1人で食べる「孤食」をはじめ、さまざまな「こ食」が問題となっています。誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく感じるだけでなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。

## こんな食事になっていませんか？

### 孤食

ひとり  
1人で食べる



### 子食

子どもだけで  
食べる



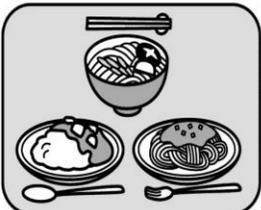
### 固食

おな  
もの  
同じ物ばかり食べる



### 個食

おな  
しよたく  
た  
同じ食卓で食べている  
もの  
物がそれぞれ違う



### 小食

ひつよういじょう  
ダイエットなど必要以上  
に食事の量を制限する



### 濃食

こ  
あじ  
もの  
濃い味つけの物ばかり  
食べる



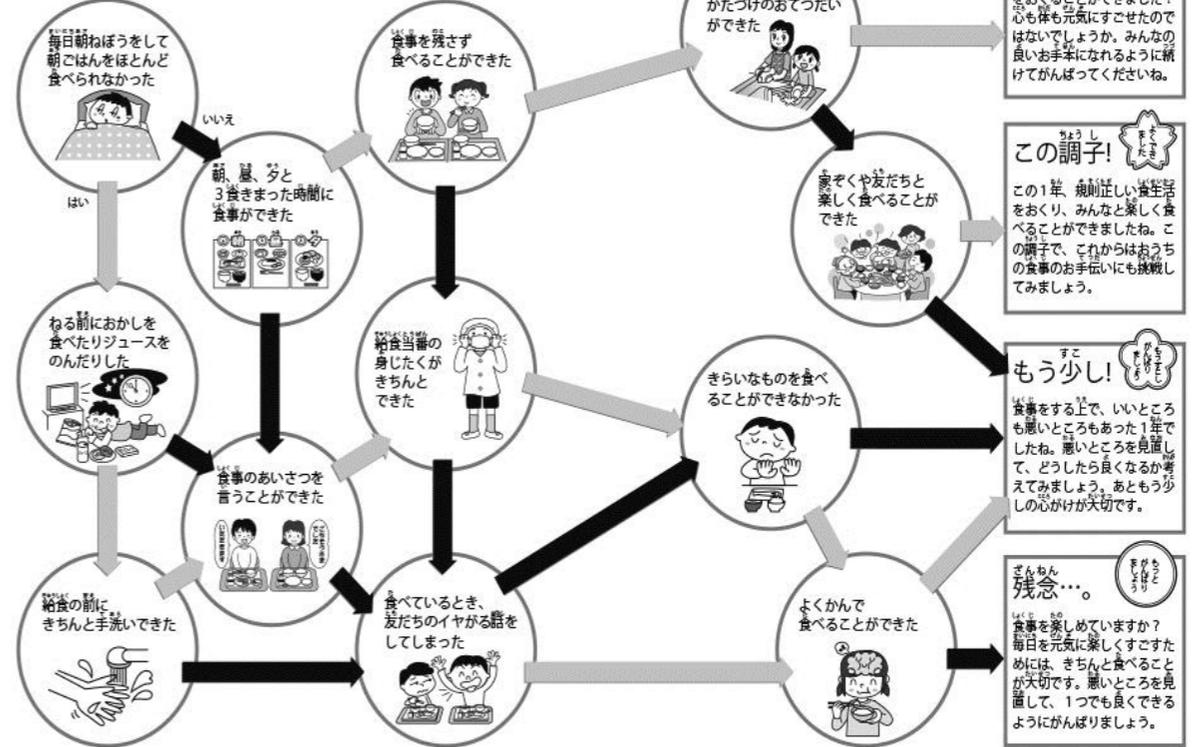
### 粉食

こな  
つく  
もの  
粉から作られた物（パン、  
めん類など）ばかり食べる



## 1年間の食生活をふり返ってみよう！

ここからスタートして、「はい」は「いいえ」はの矢印にそって進みましょう。



- 3日は桃の節句です。旬の食材、菜の花にはビタミンやカルシウム、食物繊維など、豊富な栄養素がいっぱいです。
- 16日のさわらは、魚辺に春と書く、春を告げる魚です。サバ科に属するため、脳の活性化につながるDHAやEPAが豊富に含まれています。
- 22日は卒業生お祝い献立です。いちごは、大粒で甘みの強い「あまおう」です。
- その他、3月の献立は6年生のリクエストを中心に構成しています。

## 今月使用する給食食材の産地について

- ・お米は青森県産まっしぐらを使用します。
- ・牛乳の産地は千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道の予定です。
- ・魚介類は、マカジキ（西太平洋産）、えび（ベトナム産）、さば（ノルウェー産）、ちりめんじゃこ（兵庫県産）、あさり（中国産）、さわら（韓国産）の予定です。
- ・肉類は、鶏肉（岩手県産）、豚肉（埼玉県産）の予定です。
- ・野菜類は、長ねぎ（練馬産）、にんにく（青森県産）、しょうが（高知県産）、たまねぎ（北海道産）の予定です。
- ・果物類は、デコボン（愛媛県産）、りんご（青森県産）、いちご（福岡県産）の予定です。

★東京都や練馬区のホームページにて、給食で使用している食材などの検査値が報告されております。

○給食費の徴収にご協力いただきありがとうございました。新年度もどうぞよろしくお願いたします。

