

平成29年度

きゅうしょく

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

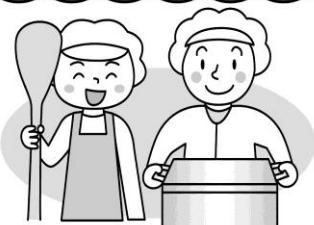


練馬区立大泉南小学校



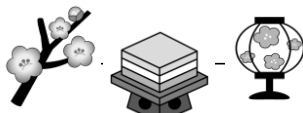
木の芽や花のつぼみがふくらみ、
 追うごとに春が深まるのを感じます。
 いよいよ今年度最後の月となりました。
 今のクラスで給食を食べる日も残りわ
 ずかです。仲間と一緒に、思い出に残る
 楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました!



ご卒業おめでとうございます

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。



今月使用する給食食材の産地について

牛乳	千葉・群馬・いわて・みやぎ・あomorい・あきた・ほっかいどう	豚肉	千葉・埼玉
米	青森(まっしぐら)	鶏肉	いわて・岩手
魚介類	さば(欧州)、ししゃも(ノルウェー)、さわら(韓国)、ぶり(宮城・北海道)		
果物	清見オレンジ(愛媛)、はっさく(和歌山)、りんご(青森)、デコポン(愛媛)		
野菜	にんにく(青森)、しょうが(高知)、玉葱(北海道)		

その他の情報は東京都・練馬区のホームページでご確認ください。



3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



今月の献立より・・・

〇3日はひなまつりです。お祝いにちらし寿司と旬の食材、菜の花を使ったごま和え、ももゼリーです。菜の花にはビタミンやミネラル、カルシウム、食物繊維など豊富な栄養素がいっぱいです。
 〇12日は漢字で魚辺に春と書く、春を告げる魚、「鱈」です。サバ科に属するため、頭が良くなると言われているDHAやEPAが豊富に含まれています。
 〇20日の今年度最後の給食は、6年生の卒業をお祝いして「赤飯」です。
 また、3月の給食は6年生からのリクエストを中心に献立をたてています。リクエスト給食は、さばのみそ煮、ビスキュイパン、みそラーメン、豚キムチ丼、練馬スパゲティー、チキンのサクサク焼き、揚げパン、ジャンボ揚げぎょうざです。

保護者の方へ

給食当番の順番がまわって
 きましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。

春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



元気スタート!!

給食費の納入にご協力いただきありがとうございます。
 新年度もどうぞよろしく
 お願いいたします。