



# 給食だより



令和7年度3月号  
練馬区立開進第二中学校

## 今月の目標：食生活をふりかえろう

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは給食を食べながらどんなことを感じ、学んだでしょうか。この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営への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・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

## 1年間のふりかえりチェック

1年を振り返るこの時期に、食生活についても振り返ってみましょう。1年間の食事をふりかえり、できたものには口にチェックを入れてみましょう。

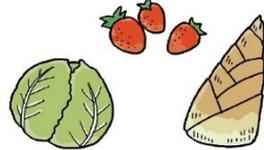
バランスのよい食事のとり方がわかった



楽しく会食することができた



地域の地場産物がわかった



感謝の気持ちを持って食べることができた



\*健康づくりには「食事」「運動」「睡眠」の3つが大切です。自分の体に向き合って、3つのバランスを保ちましょう。

### 卒業おめでとう!

健康な心と体は毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えてきますが、迷ったときにはぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

### ☆2月の主な食材の産地☆

[牛乳] 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

[米] 岩手県

[野菜] 玉ねぎ…北海道 人参…千葉県 ジャガ芋…鹿児島県

セロリ…香川県 さつまいも…千葉県 キャベツ…愛知県

胡瓜…高知県 生姜…高知県 ごぼう…青森県 ねぎ…千葉県

小松菜…茨城県 たけのこ…福岡県 にんにく…青森県

もやし…栃木県 白菜…茨城県 にら…茨城県 小葱…静岡県

大根…神奈川県 ピーマン…茨城県 ちんげんさい…静岡県

ほうれん草…埼玉県 小葱…静岡県 れんこん…茨城県

りんご…青森県

### 3月の給食から



☆リクエスト給食を実施します。



3日(火) はひなまつり献立です。

4日(水) は1年家庭科「2・3月の献立を考えよう」から、1年D組8班さんが考案した献立を実施します。

11日(水) は1年家庭科「2・3月の献立を考えよう」から、1年B組3班さんが考案した献立を実施します。

16日(月) は図書委員コラボ献立です。「ちいさな宇宙の扉のまえで 続・糸子の体重計」に登場するアップルパイを作ります。

18日(水) は卒業祝い献立です。

赤飯を炊いて、祝なるとの入ったお祝いすまし汁を作ります。また主菜にはリクエスト給食で1位になった「鶏の照り焼き」を出します。

