

令和 6 年度

3月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

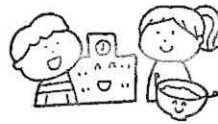


練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦
栄養士 土屋康子

この1年間、食育だよりでいろいろなことをお伝えしてきました。

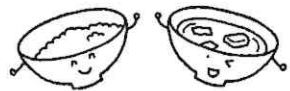
みなさんも様々なことを学んできたことと思います。3月のこの時期に今までに学んだことをこれからの生活に生かせるように1年間を振り返ってみてください。



1年間の 総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふり返し、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続けて、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

- | | |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた | |



4月からの目標



自分の食生活をふりかえり4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

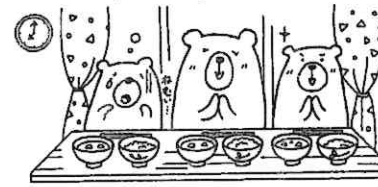
例/休日に家族の食事をつくる など

✿✿

✿✿

春休みも

毎日朝食をとろう



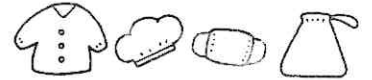
朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに 朝食を自分で
つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょ。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養バランスにも気をつけるとよいですね。



♪ ご卒業おめでとうございます ♪



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだり作ったりする機会が増えてきます。もし選ぶのに迷ったときには、給食の献立を思い出してください。これからも食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

◆2月の使用食材◆

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	青森、千葉	きび	北海道	米(ひとめぼれ)	岩手
たまねぎ	北海道	きゅうり	埼玉、千葉、群馬、茨城	水菜	茨城
じゃがいも	鹿児島	ごぼう	青森	ねぎ	埼玉
キャベツ	愛知	大根	千葉、神奈川	デコポン	熊本
白菜	茨城	ピーマン	茨城	さば	ノルウェー
さつまいも	千葉	にら	茨城	いわし	青森、千葉
小松菜	東京	もやし	栃木	ししゃも	アイスランド
セロリ	愛知	にんにく	青森	鶏肉	宮崎、岩手
水菜	茨城	しょうが	高知	豚肉	茨城
あずき	北海道	えのき	長野	卵	栃木