



給食だより3月号



令和8年2月26日
練馬区立練馬東中学校
栄養士 河口 由季

今年度も残りわずかとなりました。3月の給食は15回(3年生は11回)です。残りの日々を大切に、友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてもらえたら嬉しいです。また、3月は卒業や進級に向けて1年間のまとめを行う時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

★3月の給食目標★ 1年間の自分の食生活を見直そう

「給食の時間」という短い時間(30分間)で、準備・食事・片づけまで済ますのはとても大変なことです。みなさんも給食当番や配膳当番、衛生委員として仕事をしてくださいました。当番でなくてもワゴン運びや配膳を手伝ってくれる人もいましたね。みなさんの協力がなければ、「給食の時間」は成り立たないのです。1年間、ご協力ありがとうございました。そして、この機会に「給食の時間」について振り返り、自分はしっかり行動できていたのか確認してみましょう。

今年度の給食の時間を振り返り、できたことに○をつけよう！

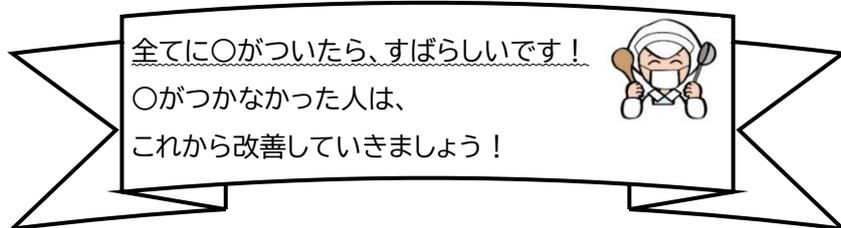
- 《準備》 きちんと手洗いをし、清潔なハンカチで手をふいた。
 手洗い後、すぐに準備に取りかかった。
 【給食当番なら・・・】エプロンと三角巾を身につけ、盛り付けを始めた。
 【配膳当番なら・・・】給食当番が盛りつけた料理を受け取り、運んだ。
 【当番以外なら・・・】自分の席で静かに待った。または当番を手伝った。
- 《食事》 好き嫌いせずよく食べた。
 または苦手な料理も一口から半分ぐらいは食べるようにした。
- 《片づけ》 牛乳パックをきれいに平らに開いた。
 『給食の片づけ方』の決まり通りに片付けができた。



【今年度最初の給食】



【重陽の節句】



【家庭科コラボ献立】



【ねり丸キャベツ一斉給食】



【練馬大根一斉給食】



【農家さんの野菜】



星形の きゅうり！



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	千葉	ピーマン	茨城	里いも	埼玉
たまねぎ	北海道、静岡	赤ピーマン	大分	しめじ、えのき	長野
もやし	栃木	かぶ	千葉	エリンギ	新潟
キャベツ	愛知	大根	千葉、神奈川	鶏卵	青森
小松菜	東京	練馬大根たくあん	練馬区	牛肉	長野
ほうれん草	千葉、埼玉	ごぼう	青森	豚肉	茨城、群馬
ねぎ	千葉、茨城、練馬区	れんこん	茨城	鶏肉	宮崎、岩手
セロリー	愛知	にんにく	青森	いわし	青森、千葉
きゅうり	千葉	しょうが	茨城、高知	さば	長崎
ニラ	茨城	じゃがいも	鹿児島	じゃこ	瀬戸内
みつ葉	群馬	さつまいも	茨城	かつお、ぶり	三陸