



# 食育だより

令和6年度3月号  
練馬区立光が丘第一中学校



## 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



### 卒業生の皆さんへ

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いきますが、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。

### ご卒業おめでとうございます!



### もうすぐ春休み!!

### 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

### 春の行事と行事食

<b>3月3日</b> <b>ひなまつり</b>  はまぐりの潮汁 ひしもち	<b>3月20日ごろ</b> <b>春分の日 (春のお彼岸)</b>  ぼたもち	<b>桜開花のころ</b> <b>お花見</b>  花見団子 行楽弁当
---	---	--

#### 3月の使用食材予定産地

牛乳・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。  
練馬区は、株式会社協同乳業です。

米・「令和6年産栃木ブレンド米」を購入しています。

魚・えび/インドネシア 鮭/北海道 さば/ノルウェー

肉・豚肉/青森 鶏肉/山梨

野菜・ごぼう/茨城 小松菜、白菜、人参/埼玉 玉ねぎ/長崎 しょうが/高知 にんにく/青森 長ねぎ/千葉 きゅうり/埼玉、宮崎 キャベツ/愛知 たけのこ/福岡 セロリ/香川 ほうれん草/埼玉 大根/練馬 じゃが芋/北海道

## できていますか? 食事のマナー!!

<b>食器やはしを正しく持って使おう</b>  正しく持って使うと食べやすくなり、食べる姿が美しくなります。	<b>正しい姿勢で食べるようにしましょう</b>  ひじをついたり、足を組んだりしないようにしましょう。	<b>食器の音をたてないようにしよう</b>  食器を丁寧に扱うようにしましょう。
<b>好き嫌いをせずに食べよう</b>  苦手なものは一口だけでも食べるようにしましょう。	<b>食事中は立ち歩かないようにしましょう</b>  食事の途中に立ちあぐりしたり、ふざけたりせずに座って落ち着いて食べましょう。	<b>楽しく食事をしよう</b>  楽しい雰囲気の中で食べると、食事がよりおいしく感じられます。

## 給食を通して学んだことを振り返ろう!!

1年間で振り返りながら、当てはまる項目にチェックしてみましょう!

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力
<input type="checkbox"/> 食事は生きる上で欠かせないものだとわかった。 <input type="checkbox"/> 朝食をとることの大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 食事の手洗いの大切さがわかった。 <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事の大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 食事の準備や片づけなど安全や衛生に気をつけた。 <input type="checkbox"/> 学校給食にいろいろな食品が使われていることがわかった。
感謝の心	社会性	食文化
<input type="checkbox"/> 食事のあいさつの意味がわかった。 <input type="checkbox"/> 食べられることに感謝をして残さずに食べた。	<input type="checkbox"/> 協力して食事の準備や片づけができた。 <input type="checkbox"/> マナーを考え、楽しく食事ができた。	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理があることがわかった。 <input type="checkbox"/> 地域の農林水産物や食文化について知った。

「食べる」と言うことは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。