

3月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



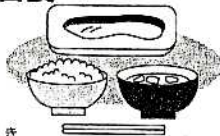
早寝・早起・朝ごはん

「早寝・早起・朝ごはん」運動シンボルマーク

今年度もあとひと月になりました。春の足音もすぐそこまで聞こえています。3年生にとっては学校の給食も残り10回です。クラスで楽しく会食し、学校生活のよい思い出のひとつとなる事を願っています。給食室でもおいしい思い出ができるよう、心を込めて調理していきます。

1年間の食生活を振り返ってみましょう

1 朝ごはんは毎日食べていますか？



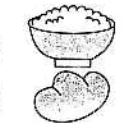
7 乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)を毎日食べていますか？



2 食事は、三食決まった時間に食べていますか？



8 主食(ご飯・パン・めん類)をしっかり食べていますか？



3 よくかんで食べていますか？



9 1日の最後の食事は、ねる2時間以上前にずませていますか？



4 好き嫌いなく食べていますか？



10 自分の体重を(適正体重も)知って、適量を食べていますか？



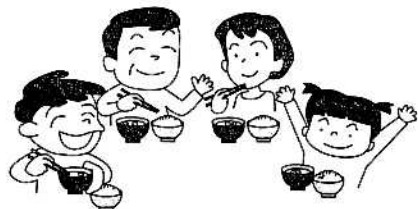
5 野菜、特に色の濃い野菜(緑黄色野菜)を毎日食べていますか？



11 家族そろって楽しく食事をしていますか？



6 海苔類、きのこ類(食物繊維を多く含む食品)を食べていますか？



いくつチェックができましたか？チェックすることにより、普段どのような食生活をしているのかがわかり、それが改善の第一歩にもなります。

★今月の献立より★

- 2日 五目ちらし寿司 ひなまつりにちなんだメニューです。
1-2深尾さんの献立を少しアレンジしました。
- 13日 卒業祝いメニュー 3年生の卒業を祝ってお赤飯を炊きます。
出世魚といわれるブリの照り焼き、福島県の郷土料理でお祝いの席で出される「こづゆ」と一緒にどうぞ。

食器の破損が少なくなりました

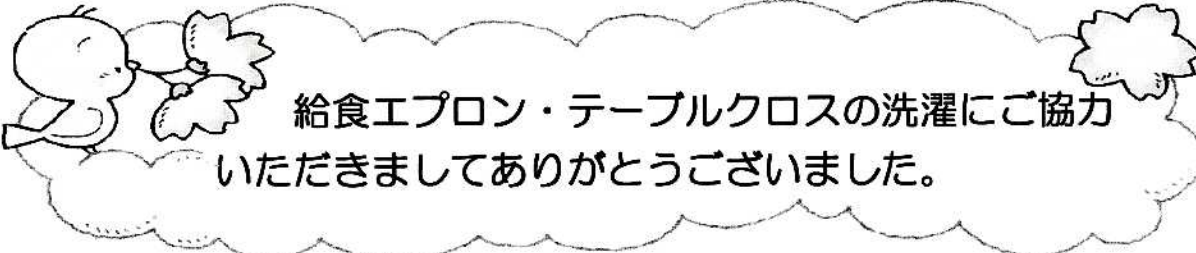
給食の食器を破損してしまった時、破損届を提出してもらっています。冬休み明けから2月末日までは4枚の破損報告がありましたが、以前に比べると少なくなっています。4~7月16枚、8~12月は30枚でした。食器やトレーは練馬区から配布されているものです。破損したらすぐに新しい食器をいただけるわけではありません。これからも引き続き大切に扱って下さい。破損ゼロを目指しましょう！

学校給食の産地情報

2月に使用した食材の主な産地は次のとおりです。

牛乳（千葉・群馬・岩手・北海道） サバ（大西洋産）さんま（北海道）
メルルーサ（ニュージーランド）さわら（中国）いか（北太平洋）
むきえび（ベトナム）しらす（静岡）豚肉（千葉）鶏肉（宮崎）人参（千葉）
玉葱（北海道）じゃが芋（北海道・長崎）ごぼう（青森）大根（千葉・神奈川）
きゅうり（群馬）青梗菜（千葉）にら（栃木）白菜（群馬・茨城）里芋（愛媛）
小松菜（埼玉）にんにく（青森）長葱（千葉・茨城）生姜（高知）えのき（長野）
ほうれん草（東京・埼玉）きゃべつ（愛知）りんご（青森）いちご（佐賀）

今月は調理済み給食の放射能検査を練馬区施設給食課が実施する予定です。検査結果は区のホームページで公表されます。



給食エプロン・テーブルクロスのご洗濯にご協力
いただきましてありがとうございました。