

令和3年度

練馬区立石神井東中学校

3月給食だより



校長 市川 昌彦
栄養士 別府 晴美

今年度も残すところ、あとひと月となりました。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ほしいと思います。そして、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。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。

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。給食の時間や授業で学んだことを活かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。



春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

今月の献立

- 3日(木) 「桃の節句」 ちらし寿司とデザートがつきます。
- 16日(水) 「卒業お祝い献立」「食育の日」お赤飯がつきます。

※献立表のアンダーラインは、3年生のリクエスト献立です。



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようになひな祭りになっていったとされています。

2月のおもな食材()は、産地です。

米(秋田)・牛乳1月(東京・群馬・山梨・青森・秋田・宮城)・卵(栃木・埼玉)・さば(千葉)・いわし(千葉)・ししゃも(アイスランド)・えび(インドネシア・ベトナム)・ちりめんじゃこ(宮崎)・豚肉(茨城)・鶏肉(宮崎)・鶏ガラ(茨城)・じゃがいも(長崎)・玉ねぎ(北海道)・人参(千葉)・キャベツ(愛知)・白菜(茨城)・大根(神奈川)・きゅうり(群馬)・ねぎ(千葉)・ごぼう(青森)・かぶ(千葉)・レンコン(茨城)・里芋(埼玉)・ほうれん草(群馬)・小松菜(東京)・しめじ(長野)・えのき(長野)・ゆず(徳島)・りんご(青森)



「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク