



3月 給食だより

平成31年2月27日
練馬区立石神井西中学校

今年度も残りわずかとなりました。保護者の皆様のご理解、ご協力のおかげで今日まで給食を提供することができました。ありがとうございます。3月も安全で美味しい給食を心をこめて作りたと思います。



1年間の給食を振り返ろう

1年間の給食を振り返ってみましょう。給食のルール、食事のマナーなどは守れましたか？達成できたことは4月からも続けていきましょう。課題が見つかった人はこれからの目標として、意識して給食時間を過ごしましょう。

振り返り
ポイント

- ・苦手な食べ物にも挑戦し、食べることができた。
- ・給食前には石けんで手洗いができた。
- ・給食当番のときは身だしなみを整え、すばやく準備することができた。
- ・まわりの人と楽しく食事ができた。
- ・季節や行事に関する食事、地場産物について知ることができた。

3つの「こ」食に気をつけよう

3年生は中学校が最後の給食となる人が多いと思います。これから自分で食事を考えるときは、3つの「こ」食にならないよう気をつけましょう。

固食...毎日同じものばかり食べる。

濃食...濃い味付けのものばかり食べる。

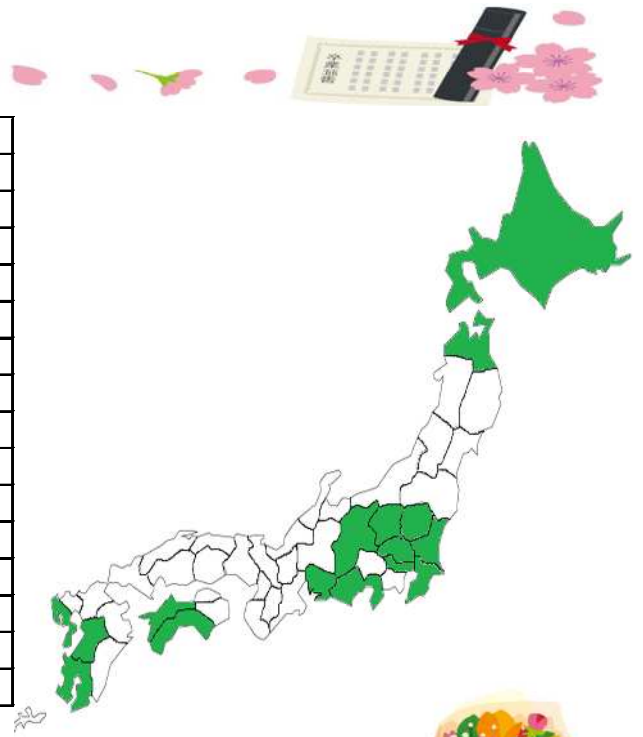
小食...ダイエットのため、必要以上に食事を減らす。



<2月に使用した食材の主な産地>

にんじん	千葉・埼玉	小松菜	埼玉
えのきたけ	長野	みかん	静岡
小松菜	埼玉	チンゲン菜	千葉
キャベツ	愛知	デコポン	熊本
きゅうり	群馬・埼玉	えのきたけ	長野
もやし	栃木	白菜	茨城
たまねぎ	北海道	ねぎ	千葉
じゃが芋	鹿児島	にら	栃木
しょうが	高知	みつば	群馬
ごぼう	青森	みかん	和歌山
さつまいも	千葉・茨城	いわし	愛知
レモン	愛媛	たこ	北海道
バナナ	フィリピン	かじき	静岡
にんにく	青森	あさり	愛知
しょうが	高知・長崎	さば	ノルウェー
セロリ	長野	えび	インドネシア

練馬区産使用...大根、ねぎ



今年度の給食は3月22日(3年生は3月15日)で終了です。
来年度の給食は4月10日(新1年生は4月11日)開始予定です。

