



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。

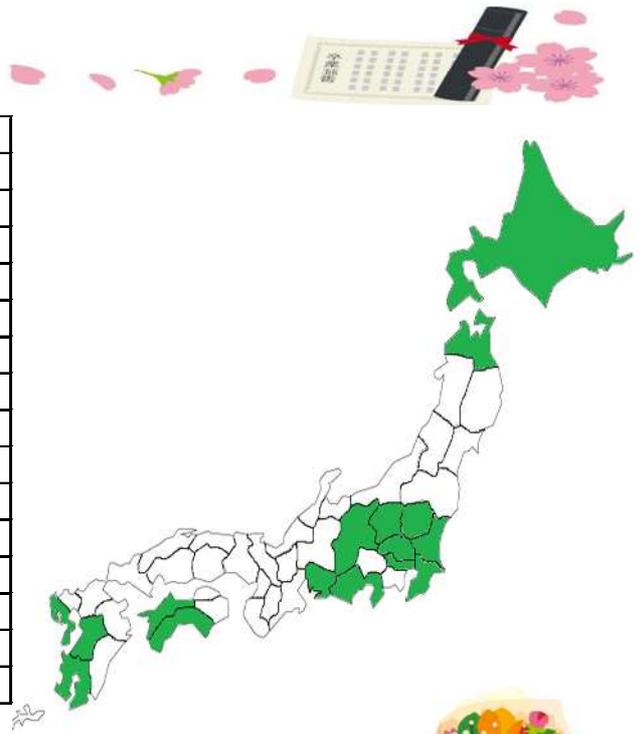
小食...ダイエットのため、必要以上に食事を減らす。



<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。

