

# 3月 食育たより

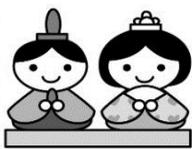
平成29年3月  
練馬区立石神井南中学校

まだ寒さの残る日もありますが、だんだん春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょうか。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増えます。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を過ごしてくださいね。



## 3月3日 ひな祭り



3月3日のひな祭りは、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。



### ★3月の献立より★

◎ひな祭り献立 3日（金）…あなご入りちらし寿司・花麩のすまし汁・桃ゼリー  
給食では、あなごの入ったちらし寿司と、お花の形をした麩が入ったすまし汁、桃の節句にちなんで桃のゼリーでお祝いをします。



◎卒業お祝い献立 16日（木）…赤飯・お祝いすまし汁  
給食ではお祝いには欠かせない赤飯とお祝いすまし汁で3年生の卒業をお祝いをします。

### ★3年生が入学した時に最初に食べた給食献立★

14日の給食に3年生が石神井南中学校に入学して一番最初に食べた給食が登場します。「覚えてる」という生徒と、「そうだったんだー」など思いは様々だと思います。あの日から3年経ちました。当時は思い出しながら食べてみるのも楽しいですね。

ポークカレーライス  
福神漬け  
ツナサラダ  
果物



### ★セレクト給食とリクエスト給食★

3月は事前にアンケートを取ったセレクト給食やリクエスト給食が登場します。3年生は中学校生活最後の月の給食、1・2年生は、今年度最後の月の給食です。少しでもワクワク楽しめて、思い出に残る給食になると嬉しいです。

#### ◎セレクト給食 8日（水）

パン…チョコチップパンとバターロール2個から選びます。  
石神井南中学校ではチョコチップパンが人気でした。



飲み物…東京牛乳、ミルクコーヒー、オレンジジュース、パインジュースから選びます。

東京牛乳は名前の通り東京で生まれた牛乳です。いつもの給食とは違う牛乳を飲むことができます。石神井南中学校ではオレンジジュースが人気でした。



#### ◎リクエスト給食

- 6日（月）練馬スパゲティ
  - ・生徒はもちろん、先生たちにも大人気のメニューです。
- 8日（水）カリカリポテトサラダ
  - ・油で揚げたポテトのカリカリ感がアクセントとなって人気です。
- 9日（木）ヨーグルトボムボム
  - ・ボムとはフランス語でりんごを意味していて、りんごを使ったヨーグルトケーキです。
- 13日（月）ジャージャー麺と白玉入りフルーツポンチ
  - ・練馬スパゲティと並ぶほどの人気メニューです。
- 14日（火）ポークカレーライス
  - ・いつの時代でも不動の人気のカレーです。
- 15日（水）二色揚げパン
  - ・きなことココアの2つの味で登場です。
- 16日（木）鶏のから揚げとジョアりんご味
  - ・リクエスト定番メニューの鶏のから揚げが登場します。