

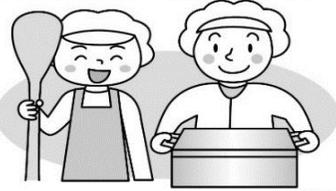
3月 食育たより

平成30年3月
練馬区立石神井南中学校

木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。



1年間ありがとうございました!



桜ご飯
鯖の西京焼き
きんぴらごぼう
かぶのみそ汁

ご卒業おめでとうございます

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。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

★3月の献立より★

◎3年生が入学した時に最初に食べた給食献立が登場します。

6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。当手を思い出しながら食べてみるのも楽しいですね。

◎セレクト給食 ※各学年上位のリクエストが入っています。

3月は事前にアンケートを取ったセレクト給食やが登場します。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。

3月2日(金)	豚肉のかりんと揚げ	1年
3月7日(水)	練馬スパゲティ	3年、職員
3月12日(月)	カレーライス	2年、職員
3月13日(火)	ジャージャー麺	3年、職員
3月14日(水)	きなこ揚げパン	1年、2年、3年
	はちみつクッキー	1年
3月22日(木)	ハヤシライス	2年

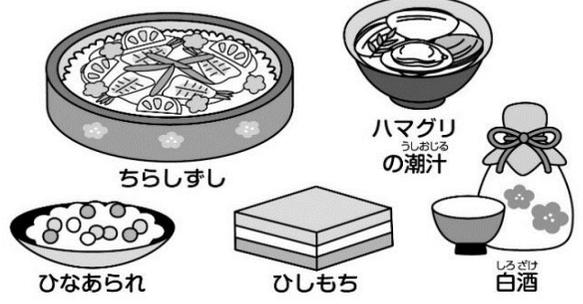
★3年生から麦の入っていない白いご飯を食べたいというリクエストがあがっていましたので3月の献立の3月5日と8日の2回登場します。

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。

3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリのおしるし、ひなもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



◎朝ごはんコンクール入賞作品献立

石南の朝ごはんコンクール入賞作品の献立が給食で登場します。給食の献立用として調整いただきましたが、基本はそのまま使わせていただきました。お楽しみに。

- 3月9日(金)
 - ・セルフバーガー
 - ・野菜のサラダ
 - ・かぼちゃのスープ
 - ・ヨーグルトゼリー

◎世界の料理と郷土料理

3月8日(木)	中国料理	ジャンボ焼売 中華和え 酸辣湯
3月12日(月)	エチオピア料理	エチオピア風サラダ コーヒーゼリー
3月2日(金)	鹿児島県	かるかん
3月15日(木)	佐賀県	うったち汁
3月20日(火)	青森県	せんべい汁

◎図書コラボ献立

- 3月19日(月) 美雨13歳のしあわせレシピ
 - ・のりの佃煮
 - ・肉じゃが