

# ＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



## 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間で振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>

保護者のみなさまへ

この1年間、学校給食に対し、ご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。エプロンの洗濯も、清潔に給食を食べるために必要なことです。毎週、洗濯をして持たせていただきありがとうございました。



3日(火) 『ひな祭り献立』  
菜の花を混ぜた「菜の花ちらしずし」を作り、ひな祭りをお祝いします。

18日(水) 『卒業お祝い献立』  
卒業おめでとう  
3年生の卒業お祝いの気持ちを込めて、さつま芋を入れた「黄金赤飯」を作ります。



古来より、日本人の慶びの食事に、ハレの日の食卓に欠かせない「お赤飯」。お赤飯は幸せごはんです。卒業おめでとうございます！



上石神井中学校の皆さんへ

給食は、食に関して様々なことを学べる時間です。ただ栄養を摂取するだけでなく、栄養バランスや健康に良い食事のとり方、食事のマナー、郷土食や行事食、地域食についての知識を深めることができるように、献立をたてています。成長期の今は、健康な体を、自分自身で作っていく大切な時期です。規則正しい生活リズムと、3食の食事を意識して、しっかりと食べるように心がけてください。食べるという字は「人を良くする」と書きます。食べることを大切に、輝く未来に力強く、進んでいってください。応援しています！！



※ 今年度の、1食当たりの給食食材費 403円は、補助金により無償化です。しかし、お米、野菜など、給食食材の高騰には悩まされた1年間でした。そんな中、練馬区から、米の価格上昇に伴う米の配付補助、地場野菜の一斉給食による野菜補助がありました。米や野菜の補助のおかげと、給食献立の工夫で、食材高騰を乗り切ることができました。1年間ありがとうございました。心から感謝いたします。