



3月給食だより



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。みなさんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この一年を振り返り、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>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>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> 

卒業生の皆さんへ



大泉西中学校で食べる給食もあと少しになりましたね。

毎日の給食の中で楽しい思い出をつくることができたでしょうか。

「食べること」は、生活の中で欠かせないことです。どんな食べ方をするか、どんなものを食べるかによって健康や生活は大きく変わっていきます。これまでは毎日給食が用意されていましたが、卒業後は、お弁当や自分で選んで購入する機会も増えてくるでしょう。そんなとき、自分の好き嫌いだけで選ぶのではなく、自分の体のことを考えた食事を心がけてほしいと願っています。

「今の食生活があなたの未来をつくれます！」

どんな食事をしたらよいか迷ったときは、給食の献立を思い出してみてください。

みなさんのこれからの活躍を心より応援しています。

栄養士 赤羽



2月に使用した大泉地区産食材・2月合計量

トマト (大泉学園町) 16kg にんじん (大泉町) 17kg ねぎ (大泉町) 3kg 生椎茸 (大泉町) 2kg

2月に使用した食材の産地 (一部を抜粋)

いわし：千葉 さば：千葉 ブロッコリー：練馬・群馬 カリフラワー：愛知 にんじん：練馬・千葉・鹿児島
キャベツ：愛知 菜の花：徳島 いちご：栃木 ぼんかん：和歌山 デコポン：熊本