## 令和元年度 3月号

## 練馬区立大泉北中学校





### 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

冬の寒さも和らぎはじめ、日に日にあたたかく春の訪れを感じます。いよいよ、今の学年で過ごす 最後の月です。



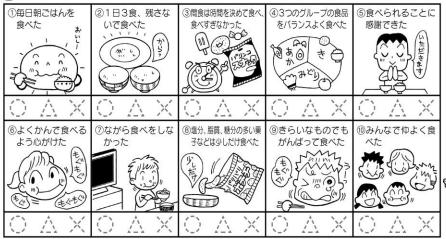
# の1年間をふりかえってみましょう

の1年間をかりかんうとのよりよう。 みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年 どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



#### 自分ができたことに○(できた)△(時々できた)×(できなかった)の印をつけてみましょう。







## 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、テーブルクロスの洗濯も、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月の献立より



#### 3日(火) 『ひな祭り献立』

あなご入を混ぜたちらしずしを作り、ひな祭りをお祝いします。

#### 4日(水) 『たこ焼きフライ』

給食のたこ焼きは、じゃがいもを蒸してつぶし、たこやねぎ紅しょうがを入れて衣をつけて揚げます。仕上げに、ソースとかつお節、青のりをかけてたこ焼きをイメージします。

#### 18日(水) 『卒業お祝い給食』

福島県の郷土料理「ごづゆ」は、ホタテの貝柱でだしを取り、豆麩、人参、椎茸、きくらげ、こんにゃくなどを加え、薄味に味を整えたお吸い物を、会津塗のお椀で食す料理です。多くの食材が盛られている贅沢な料理ながら、「おかわりを何杯してもいい」習慣があり、会津人のおもてなしの心が表現されているごちそう料理です。現在でも、正月や冠婚葬祭など特別な日には欠かせないおもてなし料理です。

給食でも、3年生の卒業お祝いとして作ります。たくさんおかわりしてくれた らうれしいです。

「乾杯ゼリー」はカルピスゼリーとオレンジゼリーの2色で作ります。皆さん の最後の給食が楽しい時間になるように、給食室から思いを込めます♪

※今月の魚料理献立は、今まででよく食べ残菜が少なかった料理を選びました。肉料理はよく作るが 魚は…と家庭でも敬遠しがちですが、揚げ物にしたり煮つけにすると給食でもよく食べます。 ぜひ、お試しください。

### 3年生の皆さんへ

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、地域食材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行ってください。応援しています!!