

令和8年3月16日

豊島区立池袋小学校

校長 山口 正男

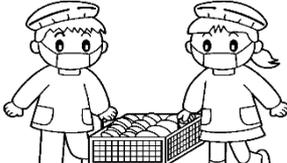
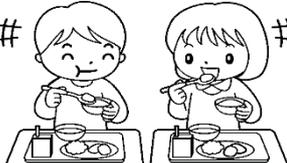
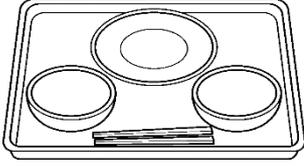
管理栄養士 坊野 節子

# 3月 給食だより



この一年間、給食でいろいろな料理を出してきました。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？これから先も、楽しくすごした給食の時間が、みなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでもがんばりましょう。

## 1年間の給食をふり返りましょう

<p>①手洗いを忘れずにできましたか</p> 	<p>②給食の準備を協力してできましたか</p> 	<p>③好ききらいなく食べましたか</p> 
<p>④よい姿勢で食べましたか</p> 	<p>⑤友だちと楽しく会食できましたか</p> 	<p>⑥あいさつを忘れずにしましたか</p> 
<p>⑦後片づけがちゃんとできましたか</p> 	<p>⑧はしを正しく使えましたか</p> 	<p>⑨残さず食べることができましたか</p> 



# 卒業おめでとう!

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。

けん こう からだ  
健康な体づくりのために  
えい よう た  
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康にすすすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

ねんせい そつぎょうまえ いちど た きゅうしょく  
6年生に「卒業前にもう一度食べたい給食」のリクエストをとり、3月の給食で提供しています。リクエストのおお多かったものに限らず、すくなかったメニューもできるだけ提供しています。リクエストのおお多かったのは、1位パリパリサラダ、2位揚げパン、3位カレーライス、4位くじらの竜田揚げ、抹茶ケーキ、ラーメン、唐揚げでした。その他、カリカリ梅ご飯、ABCスープ、うどんなどのリクエストがありました。



み め いろ  
見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ  
からだ  
体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ  
からだ ちょうし  
体の調子をととのえるもとになるよ

あれ？  
君たち  
赤いよ

み め いろ からだ なか  
見た目の色じゃないよ 体の中での  
働き別にわけたグループなの

令和8年2、3月の主な食材料の産地は以下のとおりです。

- 玉ねぎ（北海道）○にんじん（千葉、北海道）○長ねぎ（千葉）
- 小松菜 ○白菜（群馬）○もやし（栃木）○キャベツ（愛知）
- にんにく（青森） ○しょうが（高知） ○ぶなしめじ、えのき（長野）○ジャガイモ（北海道）○いよかん（和歌山）○清見（和歌山）○りんご（青森） ○さわか（韓国）○ホキ（ニュージーランド） ○しらす（愛知）○ちりめんじゃこ（愛知） ○いわしミンチ（島根）○さば（長崎・鹿児島・佐賀）○わかさぎ（北海道）○くじら（和歌山）○鶏肉（岩手、宮崎）○豚肉（群馬）○たまご（青森）○大豆（北海道）○木綿豆腐、焼き豆腐、生揚げ（長野県産大豆）○米（宮城、秋田）○米粒麦（山梨、静岡）○もち麦（静岡）○牛乳集乳エリア（千葉）